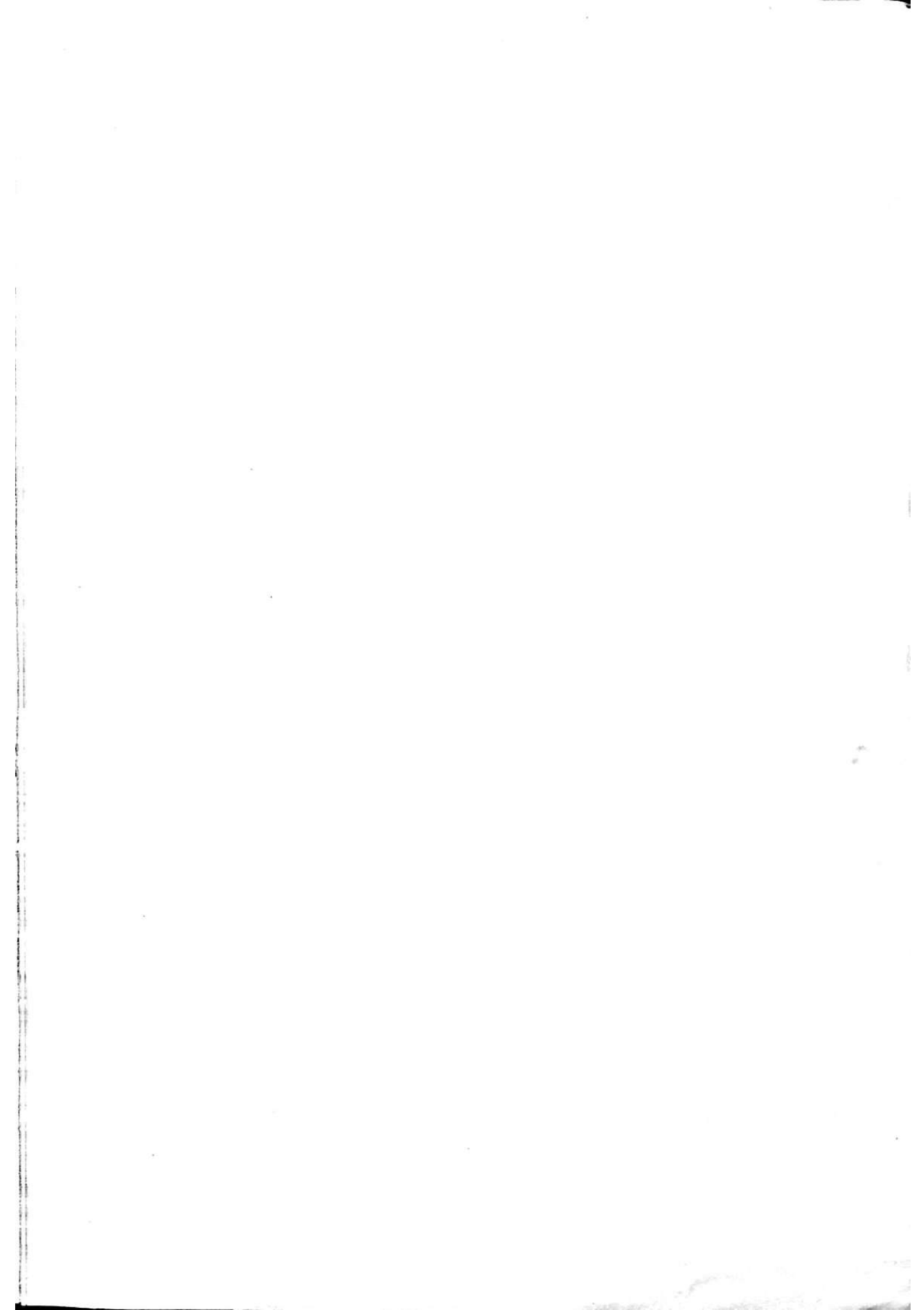




# معجم التربية الرياضية







# معجم التربية الرياضية

مجمع اللغة العربية

تم إعادة الطبع بمطابع دوكيو

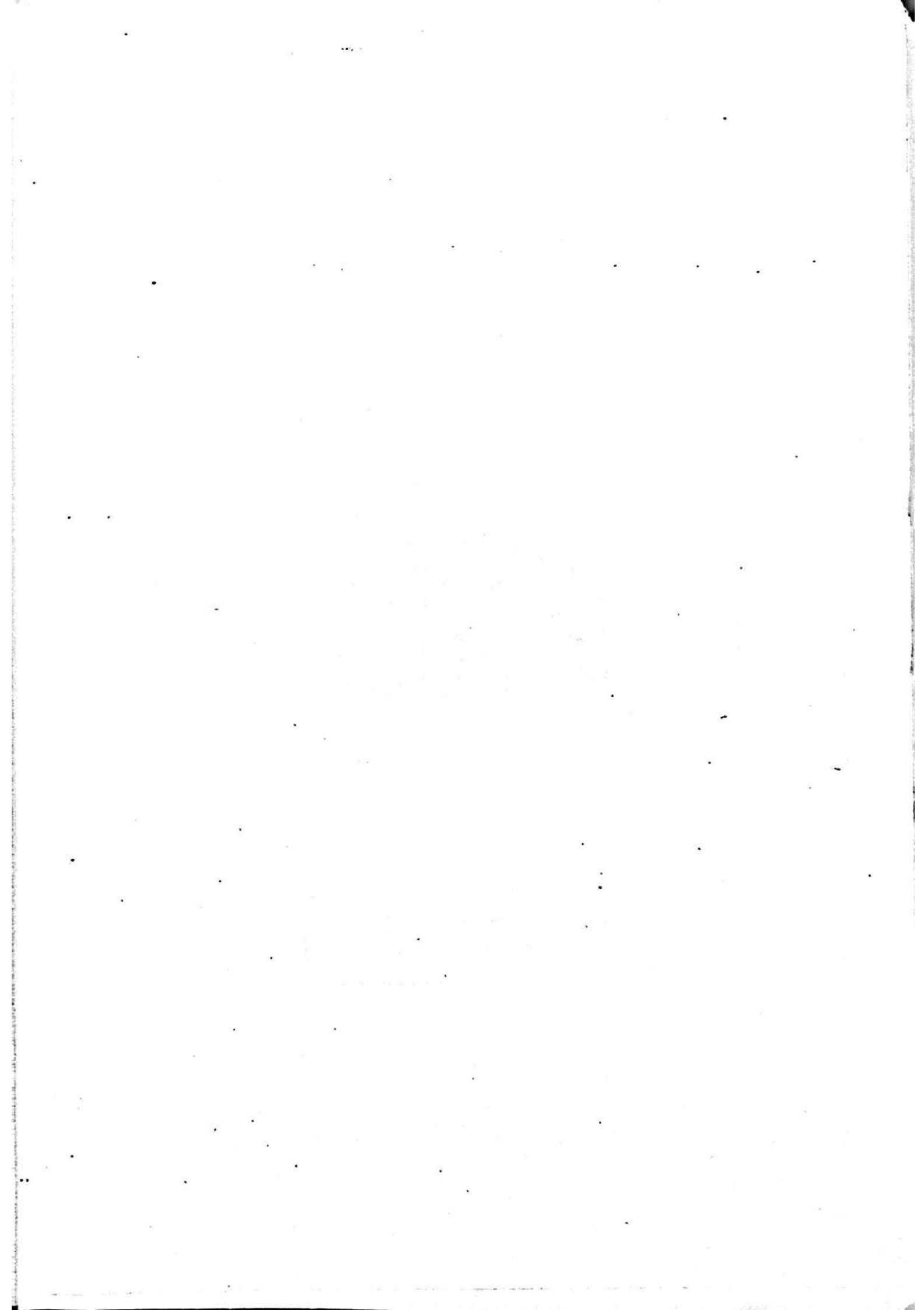
سنة ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م

رقم الإيداع ٢٠٠٤/٢١١٥٩

مؤسسة دار الشعب للصحافة والطباعة والنشر  
٩٢ ش قصر العيني - القاهرة ت ٧٩٥١٨١٠ - ٧٩٥١٨١٨



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بسم الله الرحمن الرحيم

### تصدير

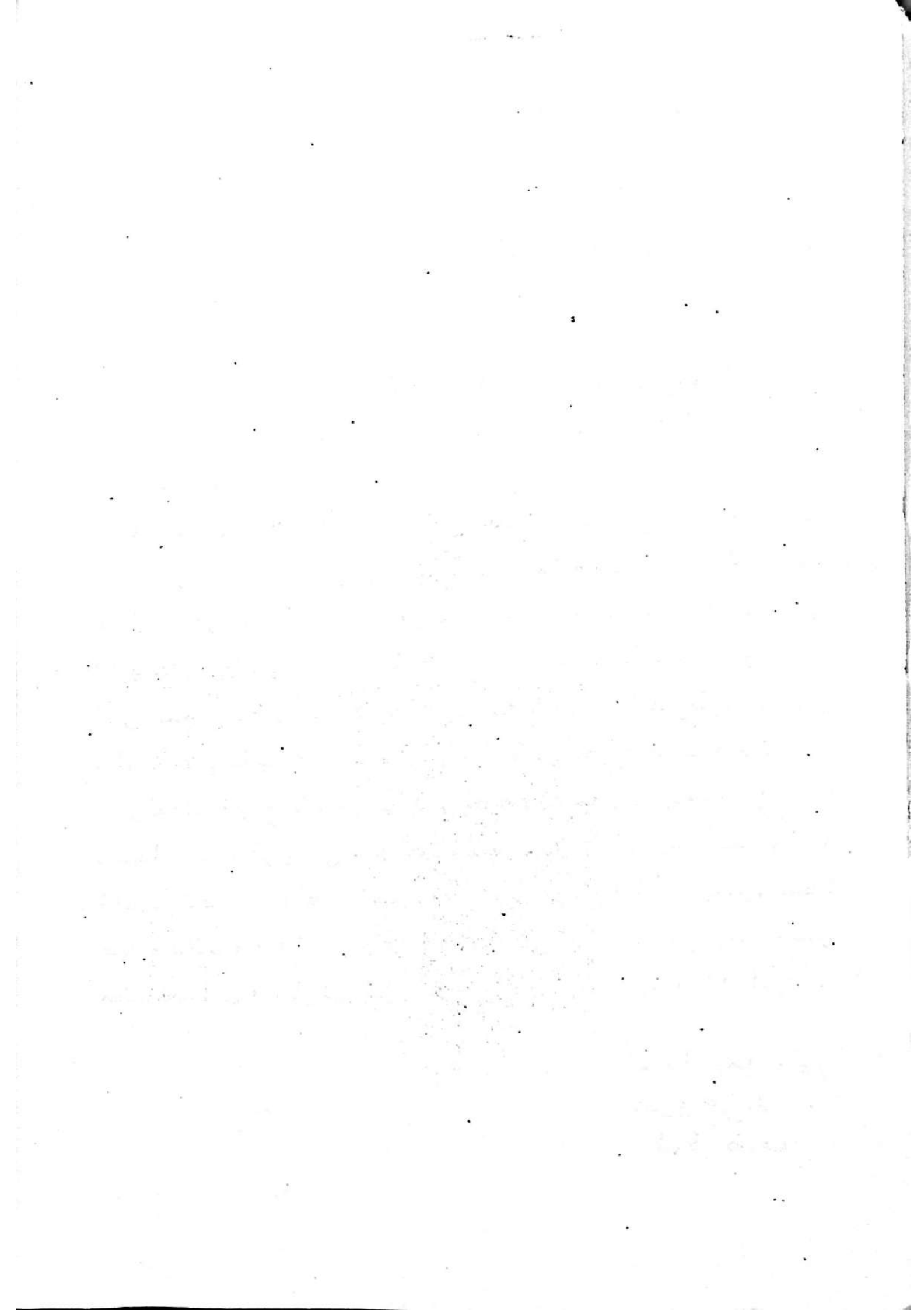
للتربية الرياضية الآن دور كبير فى الرياضة العصرية، ولمصر فيها دور تاريخى نهضت به حضارتنا الفرعونية والحضارات القديمة الآشورية والبابلية والفينيقية.

وهذا معجم نفيس وضعته لجنة ألفاظ الحضارة بالمجمع، وهذا قسم من أقسامها يتضمن مصطلحات فى التربية الرياضية أنجزته اللجنة على أتم وجه علمى .

وجزىل الشكر للأستاذ الدكتور أحمد مستجير مقرر اللجنة والأستاذ الدكتور الطاهر مكى والأستاذ فاروق شوشة عضوى اللجنة كما أقدم جزىل الشكر إلى الأستاذ الدكتور محمد محمد فضالى العميد الأسبق لكلية التربية الرياضية والخبير بلجنة ألفاظ الحضارة والأستاذ الدكتور أمين أنور الخولى وكيل كلية التربية الرياضية الأسبق بجامعة حلوان والخبير باللجنة على ما بذلوا جميعاً من جهود قيمة فى إخراج هذا المعجم الرائع. والمعجم تتويج لأعمال معاجمنا العربية القديمة والحديثة وأهنئ اللجنة بهذا الحدث الرياضى التاريخى وأشيد بجهود العلماء من أعضاء لجنة ألفاظ الحضارة وأكرر تهنئتهم بهذا العمل الرفيع كما أشيد بجهود السيدة صفاء هاشم محررة اللجنة فى إشرافها على تحرير المعجم، وثناء وشكر مضاعف لكل المشاركين فى إنجازه، والله يجزيهم جميعاً الجزاء الأوفى.

رئيس المجمع اللغوي

شوقي ضيف



## تقديم

فى مقدمة اهتمامات مجمع اللغة العربية إصدار معجم لألفاظ ومصطلحات التربية الرياضية وهو ذلك الفرع من العلوم التربوية المتخصصة الذى يسعى لتأكيد هويته العلمية الأكاديمية، فى سبيل تأسيس بنية معرفية خاصة به، فلقد أصبحت التربية البدنية والرياضية تتخطى أهدافاً كالتسليية وتمضية وقت الفراغ إلى أهداف جديرة بالتقدير والاحترام كاللياقة البدنية والمهارات الحركية والصحة الشاملة، والكفاية النفسية الاجتماعية، فضلاً عن التقدير الجمالى لفنيات الأداء الرياضى المتنوع.

ولم تعد الرياضة توصم بأنها ذلك النشاط المفرغ من المعنى بعد أن باتت وثيقة الصلة بكل مؤسسات المجتمع وأنظمتها الاجتماعية وأنساقه الثقافية، وفى الحضارة الغربية المعاصرة ينظرون إلى الرياضة والنشاط البدنى على أنهما ثقافة، وينبغى أن تؤكد هذه المعانى فى حضارتنا العربية والإسلامية المعاصرة، وخاصة أن لنا تاريخاً عتيقاً فى الرياضة قديماً قدم الحضارة المصرية القديمة وحضارة آشور وبابل وفينيقيا مروراً بالحضارة الإسلامية التى قدرت الرياضة حق قدرها.

وجاء هذا المعجم تنويجاً لجهود الحداثة والمعاصرة فى هذا الصدد.

ولا يسعنى أمام هذا الحدث الرياضى الثقافى الكبير إلا أن أتقدم بالتحية والإشادة بجهود العلماء والمفكرين أعضاء لجنة ألفاظ الحضارة الذين لم يألوا جهداً فى سبيل تنقيح ومراجعة واشتقاق كل مصطلح من مصطلحات هذا المعجم وهم السادة:

أ.د. أحمد مستجير      أ.د. الطاهر مكى      أ.فاروق شوشة

كما لا ننسى الجهود التى قام بها كل من:

أ. إبراهيم الترسى (رحمه الله)      أ.د. محمد محمد فضالى



العميد الأسبق لكلية التربية الرياضية جامعة حلوان والخبير باللجنة كذلك  
الإشادة بجهود السيدة /صفاء هاشم بالإدارة العامة للتحرير والشؤون  
الثقافية ومحررة اللجنة لإشرافها على مراجعة وإخراج معجم التربية  
الرياضية.

والله من وراء القصد وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

أ.د. أمين أنور الخولى

الخبير بلجنة ألفاظ الحضارة

ووكيل كلية التربية الرياضية

الأسبق بجامعة حلوان

## مقدمة

يسر لجنة ألفاظ الحضارة أن تقدم المجلد الأول من معجم التربية الرياضية الذى أنجزته اللجنة فى ختام عدة سنوات من العمل المتصل. وقد تعاقب على اللجنة - طوال السنوات الماضية - الأساتذة :

الدكتور / مجدى وهبة مقررًا

الدكتور/ أحمد عز الدين عبد الله مقررًا

الأستاذ/ إبراهيم الترسى مقررًا

الدكتور/ محمد الطيب النجار عضوًا

الدكتور/ أبوشادى الروبى عضوًا

الدكتور / محمد محمد فضالى خبيرًا

ثم انضم إلى اللجنة الأساتذة :

الدكتور/ أحمد مستجير عضوًا ثم مقررًا

الدكتور/ الطاهر مكى عضوًا

الأستاذ/ فاروق شوشة عضوًا

الدكتور/ أمين أنور الخولى خبيرًا

وقامت بالتحريير السيدة/ صفاء هاشم المدير العام (كبير باحثين) بالإدارة العامة للتحريير والشؤون الثقافية .

واللجنة تأمل فى مواصلة العمل بإنجاز المجلد الثانى من المعجم خلال السنوات القادمة بإذن الله .

مجلس

مجلس

مجلس

مجلس

مجلس

# A

توجيه (رياضات بحرية)

**abaft**

نداء في الرياضات البحرية للحث على التوجه إلى مؤخرة قارب السباق.

طُعم حَشْرَى

**abbey**

أنواع من الحشرات الصناعية تُستخدم في صيد السمك.

أكرش

**abdomenous**

من ارتخت عضلات جدار بطنه نتيجة السمنة الزائدة وقلة الحركة.

إبعاد

**abduction**

تحريك جزء من الجسم بعيداً عن محوره (خط الوسط).

قدرة

**ability**

الطاقة الكامنة لدى الفرد للأداء الجيد.

غير سوى

**abnormal**

صفة لما أو لمن يخالف العادى أو المألوف.

على متن (الرياضات البحرية)

**aboard**

تعبير يقصد به ظهر المركب أو الصعود إليه.

تنفيس

**abreaction**

إطلاق مشاعر مكبوتة عن طريق ممارسة نشاط بدنى.

التسلق بالحبل (تسلق الجبال)

**abseil**

رمى الحبل فوق نتوء علوى للصعود بالجذب.

لا تلاحم (المبارزة)

**absence of blade**

الوضع الذى يكون فيه سلاحا المتبارزين غير متلاحمين.

<p>قوة مطلقة (للعضلة)</p> <p><b>absolute strength</b></p> <p>أقصى طاقة يمكن أن تبذلها عضلة ما.</p>	<p>عَجَلَة</p> <p><b>acceleration</b></p> <p>معدل تزايد سرعة تحرك جسم أو أداة ما.</p>
<p>امتناع (المبارزة)</p> <p><b>abstain</b></p> <p>امتناع أحد الحكام في رياضة المبارزة عن التصويت لعدم تأكده من صحة اللمسة.</p>	<p>مُعَجِّل</p> <p><b>accelerator</b></p> <p>عضلة أو عصب يعمل على تزايد سرعة الحركة والأداء.</p>
<p>استعداد للحركة (الترجل)</p> <p><b>abstimmen</b></p> <p>وضع يتخذه المترجل اعتماداً على التوافق الحركي.</p>	<p>تَأَقْلِم</p> <p><b>acclimatization</b></p> <p>التكيف مع الظروف أو البيئة.</p>
<p>سوء استعمال</p> <p><b>abuse</b></p> <p>انحراف في استعمال الحق، أو تجاوز السلطة.</p>	<p>مَأْوَى</p> <p><b>accommodation</b></p> <p>وسيلة مهيأة لإقامة ملائمة.</p>
<p>أكاديمية</p> <p><b>academy</b></p> <p>١ - معهد للدراسة المتخصصة.</p> <p>٢ - جمعية تضم لعضويتها البارزين من المتخصصين في فرع معين.</p>	<p>مَسْئُولِيَة</p> <p><b>accountability</b></p> <p>إمكانية الاعتماد على شخص ما أو على أداة أو منشأة.</p>
	<p>دَقَّة</p> <p><b>accuracy</b></p> <p>أ - خلو من الخطأ.</p> <p>ب - تحكم اللاعب عضلياً وعصبياً في أداء الحركة، لتوجيهها لهدف معين.</p>



<p>إرسال ساحق (التنس)</p> <p>ace</p> <p>ضربة إرسال يصعب على المُستقبل رَدُّها.</p>	<p>أكروباتى</p> <p>acrobat</p> <p>لاعب يمارس حركات معتمدة على البراعة والاتزان.</p>
<p>إنجاز</p> <p>achievement</p> <p>تحقيق مستوى معين من الكفاءة فى الأداء المهارى أو الدراسة.</p>	<p>أكروبات</p> <p>acrobatics</p> <p>حركات تعتمد على البراعة.</p> <p>رُهاب المرتفعات</p> <p>acrophobia</p> <p>خوف مرضى من الوجود فى مكان مرتفع.</p>
<p>إنجاز رياضى</p> <p>achievement in sport</p> <p>تحقيق نتائج تتجاوز مستوى البدء فى نشاط رياضى.</p>	<p>فعل</p> <p>action</p> <p>حدث جسمى أو عقلى.</p> <p>حركة (السلاح)</p> <p>action</p> <p>الآلية التى يعمل بها سلاح الرماية.</p>
<p>اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية</p> <p>A.C.N.O</p> <p>Association des Comités Nationaux Olympiques</p> <p>اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية الأفريقية</p>	<p>تنشيط</p> <p>activation</p> <p>رفع الحالة النفسية والفسولوجية للفرد حتى ينفعل عن طريق الاستجابات الجسمية.</p>
<p>A.C.N.O.A.</p> <p>Association des Comités Nationaux Olympiques D'Afrique</p> <p>مصاحبة</p>	<p>مُنشِط</p> <p>activator</p> <p>دافع للنشاط أو لزيادته.</p>
<p>acquaintanceship</p> <p>علاقة تقوم على أساس الاهتمامات المشتركة.</p>	

<p>تجزئة النشاط activity fragmentation تقسيم مهارات نشاط ما، سواء أكان تدريبيًا أم تنافسيًا، إلى وحدات يرتبط مفهوم كل منها بمفهوم الآخر.</p>	<p>توجيه الأداء (القوس والسهم) address توجيه القوس والسهم صَوَّبَ الهدف، بعد اتخاذ وضع الاستعداد.</p>
<p>حدة acuity دقة البصر أو السمع أو الإدراك الحسى بعامه .</p>	<p>مشايعة adherence التزام بالمساندة والتشجيع. التزام/ تمسك adherence, exercise اتباع برنامج تمارين موضوع، سواء أكان على انفراد أم بصحبة آخرين.</p>
<p>زاوية حادة acute angle زاوية أقل من الزاوية القائمة.</p>	<p>شريط لاصق adhesive tape شريط تعالج به الجروح والتمزقات.</p>
<p>أفضلية (ألعاب المضرب) ad اختصار شائع لكلمة advantage. متمهل للوثب (أداجيو) adagio أداء متمهل للاعبة الجمباز الإيقاعى، قبل قيامها بحركة دوران سريعة، تهيئة للوثب.</p>	<p>دهنى adipose صفة للنسيج الشحمى فى الجسم.</p>
<p>تكيف adaptation إحداث تغيير فى أداء أنشطة معينة بتأثير تكرار تمارين بدنية.</p>	<p>ضبط adjustment تغيير خطة ما بهدف تنسيقها.</p>
<p>يَضْبِط adjust, to يرتب ما ييسر الأداء.</p>	<p>يَضْبِط adjust, to يرتب ما ييسر الأداء.</p>

<p><b>مُراهقة</b>  <b>adolescence</b>  مرحلة من عمر الإنسان بين الطفولة والبلوغ يكتمل النضج في أثنائها.</p> <p><b>مُراهق</b>  <b>adolescent</b>  إنسان تعدى مرحلة الطفولة ولم يصل بعد إلى النضج الكامل.</p> <p><b>راشد</b>  <b>adult</b>  إنسان تخطى مرحلة المراهقة وأصبح قادراً على تحمل مسؤولياته.</p>	<p><b>كفاية هوائية</b>  <b>aerobic efficiency</b>  استغلال ممارسة التمرينات الهوائية لبذل أقصى جهد في الأداء الحركي وإمداد العضلات بالأكسجين.</p>
<p><b>تجاوز عن الجزاء</b>  <b>advantage rule</b>  قاعدة الاستفادة بالتجاوز عن الخطأ.</p> <p><b>مُوجه</b>  <b>advisor</b>  شخص على دراية كبيرة في مجال ما يقوم بمساندة آخرين في هذا المجال.</p> <p><b>يؤيد</b>  <b>advocate</b>  يساند رأياً أو أكثر.</p>	<p><b>تحمل هوائي</b>  <b>aerobic endurance</b>  القدرة على الاستمرار في أداء أنشطة بدنية تعتمد أساساً على الأكسجين في إنتاج الطاقة.</p>
<p><b>لا دينامي</b>  <b>adynamic</b>  صفة لضعيف الحيوية والذي تعوزه الحاجة إلى قوة عضلية.</p>	<p><b>قدرة هوائية</b>  <b>aerobic power</b>  الحد الأقصى لاستخدام الأكسجين في أداء نشاط بدني أثناء وحدة زمن محددة.</p>
<p><b>لا دينامي</b>  <b>adynamic</b>  صفة لضعيف الحيوية والذي تعوزه الحاجة إلى قوة عضلية.</p>	<p><b>تمرينات هوائية</b>  <b>aerobics</b>  نظام لممارسة التمرينات البدنية يعتمد على زيادة الأكسجين في التنفس.</p>
<p><b>الاتحاد الأولمبية الصيفية</b>  <b>A.F.I.O.E.</b>  <b>Association des fédérations Internationales Olympiques D'Été</b></p>	<p><b>الاتحاد الأولمبية الصيفية</b>  <b>A.F.I.O.E.</b>  <b>Association des fédérations Internationales Olympiques D'Été</b></p>

رشاقة	اتحاد الاتحادات الدولية الألعاب
agility	الشتاء
تحكم الفرد في أوضاع جسمه واتجاهاتها على سطح الأرض أو في الهواء، أو الماء.	A.F.I.S.H. Association des Fédérations Internationales de Sports D'Hiver
كَرْب (معاناة)	المكتب الفرنسى للصحافة
agony	A.F.P. Agence France Presse
ألم جسمى ونفسى مُبرَّح.	الاتحاد العام للاتحادات الرياضية الدولية
رُهاب الزحام	A.G.F.I.S. Association Générale des Fédérations Internationales de Sports
agoraphobia	عدوان
خوف مَرَضِيٍّ من الأماكن الواسعة المزدحمة.	aggression
اتحاد اللجان الأولمبية الوطنية الأوروبية	مهاجمة الآخرين لفظياً أو بدنياً.
A.C.N.O.E. Association des Comités Nationaux Olympiques D'Europe	جمهور عدوانى
الاتحاد الدولى للملاكمة للهواة	aggressive audience
A.I.B.A. Association Internationale de Boxe Amateur.	مشاهدون يتحفزون للاعتداء على الآخرين.
تصويب	دفاع هجومى
aim	aggressive defence
توجيه الأداة أو الجهاز فى الرماية نحو الهدف.	دفاع يهاجم فيه المدافع لاعباً مستحوذاً على الكرة لانتزاعها منه وعدم تمكينه من حسن توجيهها.

الاتحاد الدولي للصحافة الرياضية	ممر لعب
A.I.P.S. Association Interationale de la Presse Sportive	alley طريق ضيق يُستخدم لدحرجة الكرات في بعض الألعاب.
كرة في الهواء (كرة السلة)	رياضي شامل
airball كرة السلة التي تخرج من الملعب دون أن تصيب الحلقة أو اللوحة.	all-round sportsman شخص يمارس عدة ألعاب رياضية متنوعة.
سباق جوى	مضمار لجميع الظروف الجوية
air racing سباق بين طائرتين أو أكثر.	all-weather track مضمار ذو أرضية مغطاة بمادة اصطناعية لا تتأثر بالتغيرات الجوية.
خيمة هوائية	مقياس الارتفاع
air structure خيمة كبيرة تقام بالضغط الهوائي.	altimeter جهاز لقياس الارتفاع عن سطح البحر، يعتمد على ضغط الهواء، يستعمله القافز بالمظلة ومتسلق الجبال وراكب المنطاد.
خزان هواء	هاو
air tank أسطوانة يخزن فيها الهواء لمساعدة الغائص على التنفس.	amateur شخص يمارس نشاطاً رياضياً لمجرد إشباع الرغبة وليس من أجل ربح أو أجر.
تنبيه	
alertness تركيز الانتباه بما يؤدي إلى الاستجابة السريعة.	
وضع تأهب	
alert position استعداد اللاعب في انتظار فعل المنافس أو استجابته.	



<p>هواية amateurisme (F.) ممارسة نشاط رياضي لغير هدف الربح.</p>	<p>أنيمومتر anemometer جهاز لقياس سرعة الرياح وشدتها.</p>
<p>أَضْبَطُ ambidextrous لاعب يستطيع أداء المهارات باستخدام كلتا يديه بنفس المستوى من الكفاية كل على حدة.</p>	<p>انعدام الطاقة anergy الافتقار إلى الجهد والطاقة لأداء للنشاط.</p>
<p>إزالة الألم analgesia محو الإحساس بالألم.</p>	<p>بنج anesthetic عَقَّار يعمل على تخفيف أو محو الإحساس بالألم كلياً أو جزئياً.</p>
<p>مرساة anchor أ- خُطاف ثقيل متصل باليخوت والسفن يدلى لقاع البحر لتثبيتها. ب- اسم لمنطقة الفصل بين جانبي طاولة البلياردو.</p>	<p>صيد السمك angling (fishing) نشاط يمارسه الفرد بهدف صيد الأسماك باستخدام بوصة و عصا أو شص (سنارة) مزودة بطُعم.</p>
<p>متسابق المرحلة الأخيرة (السباحة أو الجري) anchor man المتسابق الذي يقطع آخر مرحلة في سباق تتابع.</p>	<p>الحجر الصحي للحيوان animal quarantine حظر صحي تفرضه بعض الدول لزمن معين على دخول الحيوانات المشتركة في الرياضة إلى أراضيها حفاظاً على ثروتها الحيوانية.</p>

<p>رباط مَفَصِل القدم</p> <p><b>anklet</b></p> <p>جَوْرَب قصير مصنوع من المطاط، مفتوح عند الكعب يُستخدم لتثبيت مفصل القدم.</p>	<p>ترياق</p> <p><b>antidote</b></p> <p>دواء مضاد للسموم.</p>
<p>مذيع</p> <p><b>announcer</b></p> <p>إدارى يعلن مختلف التعليمات ونتائج المسابقات.</p>	<p>مُطَهِّر</p> <p><b>antiseptic</b></p> <p>عقار يقتل البكتريا أو يوقف نموها.</p> <p>الاتحاد الدولي الأولمبي لبحوث الطب الرياضى</p>
<p>مُضادة (العضلات)</p> <p><b>antagonist</b></p> <p>عضلات تُوقف الأداء أو تعوقه.</p>	<p><b>A.O.I.R.M.S.</b></p> <p>Association Olympique Internationale pour la Recherche Médico-Sportive</p>
<p>سوابق</p> <p><b>antecedents</b></p> <p>الأفعال أو المؤشرات التى تحدث قبل ظهور سلوك ما، تُنبئ بحدوثه وتساعد على ظهوره.</p>	<p>الأورَظى (الأَبْهَر)</p> <p><b>aorta</b></p> <p>الشريان الرئيسى الخارج من القلب لتغذية شرايين الجسم بالدم.</p>
<p>أنثروبومترية</p> <p><b>anthropometry</b></p> <p>علم القياسات الجسمية.</p>	<p>لا مبالاة</p> <p><b>apathy</b></p> <p>افتقاد الاهتمام أو فتور الشعور.</p>
<p>تَوَقُّع</p> <p><b>anticipation</b></p> <p>التنبؤ بما سيحدث مستقبلاً.</p>	<p>أفازيا</p> <p><b>aphasia</b></p> <p>فقد القدرة على الكلام بسبب إصابة فى الدماغ، أو عسر الكلام.</p> <p><b>dysphasia</b></p>

بُهر	تقييم
apnea	appraisal
توقف النَّفَس.	تقدير قيمة أمر أو شيء ما.
جهاز	تذوق/ تقدير
apparatus	appreciation
أداة للممارسة الرياضية يغلب أن تكون غير مُثَبَّة فيمكن تحريكها.	الإحساس بالقيم والمهارات وإدراك الأساليب.
التماس	مقاربة
appeal	approach
طلب يُرفع إلى هيئة عليا مختصة.	أسلوب البدء في تناول شيء ما أو ممارسته.
زائدة	ضربة التقريب (ألعاب المضرب)
appendix	approach shot
زيادة إضافية على أصل ما.	كرة تُضرب بعد ارتدادها من الأرض أثناء تقدم ضاربها نحو الشبكة، ويقصد بضررها الضغط على المنافس ليضطر إلى ردها بحيث يسهل لعبها طائراً.
تَهْلِيل (استحسان)	عَمَة حركي (عجز الأداء)
applause	apraxia
إظهار الاستحسان بأصوات مسموعة (تصفيق، دق بالقدمين، ... الخ).	عدم القدرة على توفيق الحركات العضلية بسبب إصابة في مراكز المخ.
تطبيق	
application	
أ- أسلوب تعليمي يهدف إلى تركيز الانتباه على الأداء الصحيح وطريقته. ب- طلب التقدم لشغل وظيفة ما.	

<p><b>مَحْكَمٌ</b></p> <p><b>arbiter</b></p> <p>شخص مهمته العمل على التزام اللاعبين بقوانين اللعب وأداء المنافسات في حياد تام.</p>	<p>اتحاد الاتحادات الرياضية الدولية المعترف بها من اللجنة الأولمبية الدولية</p> <p><b>A.R.I.O.C.</b> <b>Association Of the IOC</b> <b>Recognized by the</b> <b>International Olympic</b> <b>Committee</b></p>
<p><b>تحكمى - اعتباطى</b></p> <p><b>arbitrary</b></p> <p>صفة لقرار يُتخذ دون سبب يبرره.</p> <p><b>تحكيم</b></p>	<p>سحب الذراع (المصارعة)</p> <p><b>arm drag (wrestling)</b></p> <p>حركة هجومية تُؤدى في محاولة لإسقاط المنافس على الأرض وذلك بشد ساعده.</p>
<p><b>arbitration</b></p> <p>البت في نزاع أو خلاف بناء على قرار يُتفق عليه.</p> <p><b>الرماية بالقوس</b></p>	<p>واقية الذراع (القوس والسهم)</p> <p><b>arm guard (bracer)</b></p> <p>قطعة من الجلد تُثبت على الذراع لحمايتها من الإصابة عند الاحتكاك بوتر القوس.</p>
<p><b>archery</b></p> <p>رياضة التصويب بالقوس والسهم نحو هدف خاص مع الالتزام بقواعد متفق عليها.</p>	<p>حبس الذراع (المصارعة)</p> <p><b>arm lock (wrestling)</b></p> <p>الضغط على ذراع المنافس ومحاولة تثبيتها بين جسم المهاجم وذراعه.</p>
<p><b>حلبة المباريات</b></p> <p><b>arena</b></p> <p>مكان مخصص للمباريات تحيط به أماكن مُدرّجة لجلوس النظارة.</p>	<p>ذراع مفضلة</p> <p><b>arm preferred</b></p> <p>الذراع التى يفضل الشخص استخدامها لأداء حركة أو عمل معين، ولا تكون بالضرورة هى الذراع المسيطرة.</p>

<p>مسار الذراع arm trajectory المسار الذى تتخذه الذراع للوصول إلى شىء ما أو لأداء حركة معينة.</p>	<p>تنفس اصطناعى artificial respiration استعادة الفرد لآلية التنفس بإدخال كمية من الهواء إلى الرئتين بطريقة طبيعية أو ميكانيكية.</p>
<p>قرص السهم (القوس والسهم) arrow plate (archery) قطعة من مادة صلبة مثبتة فى القوس لحمايته عند إطلاق السهم.</p>	<p>لا اجتماعى asocial صفة لشخص لا يأبه بغيره من أفراد المجتمع.</p>
<p>شريان artery وعاء دموى يحمل الدم من القلب إلى الأنسجة والأعضاء.</p>	<p>مساعد المدرب assistant coach الشخص الذى يعاون المدرب فى شئون التدريب.</p>
<p>علم المفاصل arthrology العلم الذى يدرس المفاصل، والمفصل هو ملتقى طرفى عظمين أو أطراف عظام، التقاء يسمح بالحركة.</p>	<p>مرحلة الترابط associative stage مرحلة إتقان الأداء لمهارة حركية تمكن صاحبها من التعرف على أى خطأ فيها.</p>
<p>تمفصل articulation ١- مفصل ملتقى طرفى عظمين أو أطراف عظام التقاء يسمح بالحركة. ٢- تمفصل عظام المفصل، مما يسمح بالحركة. (انظر: معجم المصطلحات الطبية).</p>	<p>الوهن asthenia الضعف وذبول الحيوية.</p> <p>لا تماثل asymmetry افتقاد التوازن والتناسب فى الارتباط بين أجزاء جانبي الجسم أو بين حركة الطرفين المتقابلين.</p>



## رياضة بطولية

## athletic sport

رياضة تمارس بهدف إعداد الفرد لإتقان الأداء للتفوق وإحراز البطولات، وذلك تحت قيادة متخصصة.

## النمط العضلي

## athletic type

أحد الأنماط الرئيسية للأجسام، يعرف أيضاً بالنمط الذكري العضلي ويتصف بهيكل عظمي مكتمل النمو وعضلات بارزة بين المتوسط والطويل وجذع ضيق في اتجاه الخصر وأرجل قوية.

## لا توتر (عضلي)

## atonia (atony)

نقص في توتر العضلات يؤدي إلى افتقاد التحكم العضلي.

## ضمور

## atrophy

نقص حجم الخلايا والأنسجة.

## ضمور عضلي

## atrophy, muscle

الانكماش التدريجي للعضلات بسبب المرض أو عدم الاستعمال.

## لا توافق

## ataxia

عدم القدرة على تنسيق الحركات العضلية الإرادية.

## متسابق أوليمبي

## athlete

رياضي اكتسب حق الاشتراك في دورة أوليمبية مرشحاً من قبل اللجنة الأولمبية لبلده.

## علة قدم الرياضي

## athlete's foot

إصابة الجلد بين أصابع القدمين بسبب وجود فطر وهي شائعة بين الرياضيين.

## قلب رياضي

## athletic heart

قلب بعض الرياضيين حين يتضخم من غير مرض.

## ألعاب قوى (مسابقات المضمار والميدان)

## athletics

رياضات الجري والرمي والوثب والقفز وتمارس في مضمار أو ميدان أو في الطرق العامة. (الجري والمشي لمسافات طويلة).

<p>مُلْحَق أولمبي attaché (F.) ممثل رسمي للجنة أولمبية وطنية يقوم بدور ضابط الاتصال مع اللجنة المنظمة لدورة أولمبية.</p>	<p>لا نمطى (غير نموذجى) atypical صفة لمن يختلف فى صفاته عن الآخرين.</p>
<p>هجوم attack اتخاذ خطوة أو خطوات لبدء السيطرة على اللعب ومحاولة التفوق.</p>	<p>تأثير المشاهدين audience effect اتجاه المشاهدين للتأثير على أداء الممارسين سواء أكان إيجابياً أم سلبياً.</p>
<p>ظهر مهاجم attacking back لاعبٌ مكلفٌ أساساً بالدفاع، وأيضاً بالهجوم، وفق خطة اللعب.</p>	<p>أوتوماتية automatism عدم خضوع الحركة لسيطرة إرادية.</p>
<p>فريق مهاجم attacking team أحد فريقى اللعب، عندما يستحوذ على الكرة، فيصير مهاجماً.</p>	<p>أداء ذاتى autonomy تحكم ذاتى.</p>
<p>اتجاه (موقف) attitude اتجاه ثابت للفكر والسلوك إزاء نشاط ما أو إجراء معين.</p>	<p>مباراة الذهاب away match مباراة تقام على أرض المنافس.</p>

# B

ظهر

**back**

أ- المدافع الأساسى عن فرقته ومكانه قريب من المرمى.

ب- الوجه الداخلى المواجه للوتر فى القوس (القوس والسهم).

ظهر (كرة القدم - الهوكى)

**back (full back)**

أقرب اللاعبين إلى خط مرماه.

لوحة السلة

**backboard**

مسطح مستطيل الشكل يُرفع عمودياً وتثبت عليه حلقة السلة أفقياً.

مؤخرة الملعب (التنس)

**back court**

أ- الجزء الخلفى من الملعب الذى يقع بين خط الإرسال وخط القاعدة ويحددها خط الجانب.

ب- الساحة الخلفية للفريق، وهى نصف الملعب القريب من مرماه.

سباحة الزحف على الظهر

**back crawl**

السباحة زحفاً على الظهر مع استقامة الجسم.

غطسة خلفية

**back dive**

غطسة تؤدى والظهر جهة الماء.

الطفو الظهرى

**back float**

وضع أساسى فى تعلم السباحة يسترخى فيه السباح على ظهره، ويداه مفرودتان عن جانبيه.

ضربة خلفية (ألعاب المضرب)

**backhand drive  
(racket games)**

ضربة للكرة بظهر المضرب مع جعل راحة اليد للخلف.

رمية خلفية (كرة الماء)

**backhand throw  
(water polo)**

رمية الكرة التى تؤدى والجسم منبطح على البطن فوق الماء بحيث تُرفع الكرة وترمى باليد.

## تمريرة الكعب

back heel pass

ضرب اللاعب الكرة بكعبه بهدف تمريرها لزميله للمراوغة أو التخلص من الدفاع اللصيق.

## داعم (القوس والسهم)

backing

شريط من مادة قوية يُشدّ على جسم القوس لتقويته أو لضبط اتزانة.

## رمية ظهرية (كرة الماء)

back layout throw (water polo)

تمرير الكرة أو تصويبها لرمي الفريق المنافس وذلك برفعها عن الماء مع الضغط باليد الأخرى على سطح الماء أثناء انبطاح الجسم على الظهر.

## ظهر أيسر

back left

مدافع يكون قريباً من المرمى، واجبه الأساسي الدفاع عنه من جهة اليسار.

## تقليل السرعة (سباق السيارات)

back off

تخفيض سرعة السيارات عند المنحنيات الحادة.

## تراجع (ركوب الأمواج)

back out

انسحاب اللاعب من مواجهة الموجة العالية لتغيير اتجاهه.

## تمريرة خلفية (كرة القدم)

back pass

تمريرة توجه إلى الخلف.

## ظهر أيمن

back right

مدافع يكون قريباً من المرمى، واجبه الأساسي الدفاع عنه من جهة اليمين.

## سباحة الظهر

back stroke

إحدى طرق السباحة يؤديها السباح وهو طاف على ظهره.

## سباح الظهر

back stroker

من يمارس السباحة بطريقة الظهر.

## إرجاع للخلف (ألعاب المضرب)

backswing

تمهيد للمضرب بإرجاعه للخلف قبل ضرب الكرة للأمام.

## التحكم في الكرة

### ball control

سيطرة اللاعب على الكرة للتصرف فيها حسب ما يراه.

## باليه

### ballet

عرض مسرحي درامي يؤدي بحركات إيقاعية تعبيرية بدون حوار.

## كرة صحيحة

### ball-in-court

كرة تسقط على الخطوط المحددة للملعب أو لمناطق الإرسال.

## مهارات قذفية

### ballistic skills

قدرات حركية تعتمد على القوة في استخدام أداة ما وتتخذ مساراً حركياً في الهواء عند الرمي أو الركل.

## رياضة المنطاد

### ballooning

الطيران بالمنطاد في منافسة هدفها قطع مسافة محددة في أقل زمن ممكن.

## التسلسل الخلفي

### backward chaining

أداء عكسي للحركة يساعد على اكتساب مكونات المهارة في ترتيب عكسي من نهاية الحركة إلى بدايتها.

## حركة خلفية

### backward movement

حركة يؤديها اللاعب في الاتجاه الخلفي لجسمه.

## طعم

### bait

نوع من الطعام الطبيعي أو الصناعي يُثبَّت على شص ( سنارة ) صيد السمك.

## توازن

### balance

احتفاظ اللاعب بوضع جسمه في الثبات أو الحركة.

## جامع الكرات (التنس)

### ball boy

أحد الصبية الذين يقفون خارج خطوط الملعب، على جانبيه، لالتقاط الكرات وإخلاء الملعب منها، في فترات توقف اللعب.

<p>حسّ كُروى</p> <p>ball sense</p> <p>القدرة على إدراك تحركات الكرة وموضعها وتوجيهها وسرعتها.</p>	<p>عارضة (للمرمى أو القفز)</p> <p>bar</p> <p>قضيب يُثبَّت فوق قائمين، ويُستخدم عند ممارسة بعض الألعاب الرياضية.</p>
<p>دوران الكرة</p> <p>ball spin</p> <p>دوران الكرة أثناء سيرها في الهواء بعد ضرب اللاعب لها.</p>	<p>اجتياز عارضة</p> <p>bar clearing</p> <p>تخطى عارضة بوثب عالٍ أو بقفز بالزانة.</p>
<p>باندى</p> <p>bandy</p> <p>لعبة قريبة الشبه بالهوكي تُستخدم فيها كرة مطاطية فى حجم كرة التنس تُدفع بعصا مقوسة.</p>	<p>عقدة (المبارزة)</p> <p>barrage (fencing)</p> <p>تساوى مجموع النقط التى يحرزها متنافسان اثنان أو أكثر فى مسابقة ما.</p>
<p>الريشة الطائرة (بادمنتون)</p> <p>badminton</p> <p>واحدة من ألعاب المضرب تمارس بشكل فردى أو زوجى بكُرة من الفلين أو الريش على ملعب فى منتصفه شبكة، يتبارى عبرها اللاعبون بضرب الكرة ومحاولة منعها من لمس أرض الملعب.</p>	<p>ميزان الفرس (الفروسية)</p> <p>bascule</p> <p>المسار الذى يرسمه جسم الفرس عند قفزه من فوق الحواجز.</p> <p>لاعب قاعدى (التنس)</p> <p>baseline player</p> <p>لاعب يؤدّى ضربات من نهاية ملعب التنس ولا يميل للتقدم نحو الشبكة.</p>

## تدريب أساسى

## basic training

مرحلة تدريب تقوم على خطة موضوعية استعدادًا للاشتراك فى منافسات من أجل بناء مهارات فنية وخطط.

## كرة السلة

## basketball

رياضة تلعب بين فريقين يضم كل منهما ١٢ لاعبًا ينزل منهم فى الملعب خمسة فقط يمكن تبديل أى منهم بأحد السبعة الباقين ويحاول كل فريق رمى الكرة لتسقط داخل حلقة مثبتة فى لوحة ارتفاعها ٣ أمتار أو ١٠ أقدام من الأرض.

## مضرب خشبى

## bat

أداة أسطوانية المقبض تستخدم فى بعض ألعاب الكرة.

## طاقة سباحة

## bathing cap

غطاء للرأس يُلبس أثناء السباحة أو مباراة كرة الماء لتمييز المتنافسين.

## عصا التابع (ألعاب القوى)

## baton

عصا مصنوعة من الخشب وغيره، طولها ٣٠ سم، يسلمها عضو فريق التابع إلى زميلة فى الجرى.

## البولنج

## bawling

لعبة فردية يقوم فيها اللاعب بدحرجة كرة وزنها ٣ كيلو جرامات، وبها ثقب لوضع الأصابع وللتحكم فيها بيد واحدة لإسقاط أكبر عدد ممكن من ثمانى قوارير خشبية مصفوفة فى نهاية المرمى.

## حدود الملعب

## boundaries

خطوط تميز الملعب عن بقية الأرض التى تتضمنه، وتحدد قواعد اللعبة مواصفاتها.

## تجاوز

## breakaway

تخلص اللاعب المهاجم من منافسة.

## وضعية

## bearing

الهيئة التى يتخذها الفرد فى المشى أو الوقوف أو الجلوس.



<p>هزيمة beat انهزام فريق أو لاعب من منافسة في المباراة.</p>	<p>حزام (رياضات القتال) belt حزام يحدد لونه مستوى اللاعب.</p>
<p>المهد (البلياردو) bed السطح العلوى المغطى بالقماش لمنضدة البلياردو الذى تؤدّى عليه اللعبة.</p>	<p>دكة الضغط bench press مقعد مستطيل مائل يرقد عليه اللاعب وهو يمارس تدريبات الضغط بالأثقال.</p>
<p>سلوك behaviour أسلوب يُتخذ استجابة لموقف معين، أو مؤثر ما.</p>	<p>جرى المنحنى bend running الجرى عند منحنى مضمار السباق.</p>
<p>علاج سلوك behaviour therapy برنامج يُوضع لتعديل تصرف خاطئ.</p>	<p>دراجة هوائية bike تسمية مختصرة لما يعرف فى الإنجليزية بـ bicycle.</p>
<p>تثبيت الحبل (تسلق الجبال) belay أ- لف الحبل حول وتد لزيادة تثبيته. ب- نقطة ارتكاز للاعب يتابع منها التسلق.</p>	<p>ثنائى اليدين bimanual صفة لتحرك الذراعين فى اللحظة نفسها دون اشتراط تماثلهما بالضرورة.</p>
<p>الثبات (التسلق) belay الموضع الذى يُثبّت فيه المتسلق الحبل على سطح التسلق.</p>	<p>لحاق ثنائى اليدين bimanual reaching تحرك الذراعين للوصول إلى شىء ما.</p>

اشتباك (المبارزة)

bind

تلاحم نصلى السلاح بين المبارزين بحيث يكونان فى وضع موازٍ بالنسبة للجسم.

التغذية الراجعة الحيوية

biofeed back

بيانات بصرية أو سمعية عن طريق جهاز يقيس استجابات فسيولوجية.

العمر البيولوجى

biological age

- ١- دليل النضج البيولوجى.
- ٢- العمر محسوباً من بدء العمل لا من زمن الولادة.
- ٣- عمر الفرد محسوباً بقدراته المهارية المختلفة وأدائه الفسيولوجى مقارنة بآخرين لهم نفس العمر الزمنى.

راية سوداء

black flag

راية صغيرة سوداء، يشير بها حكم المباراة إلى المتسابق الذى ارتكب خطأ ما ليخرج من الملعب.

تعويق

blacking

منع اللاعب المهاجم من سهولة التصويب أو التمرير.

تعتيم

blackout

منع نقل المباريات الرياضية عبر وسائل الإعلام المسموعة والمرئية أو حجبتها والتعتيم عليها كلياً أو جزئياً.

نصل

blade

جسم السيف ما عدا المقبض.

لوح (ركوب الأمواج)

blank

لوح من الألياف الزجاجية أو البلاستيك يمتطيه اللاعب فى رياضة ركوب الأمواج.

ضربة (الجولف)

blast

ضرب الكرة بعنف لإخراجها من حفرة الرمل.

وابل ضربات (التنس)

blitz

مجموعة من الضربات القوية المتتالية يوجهها لاعب التنس لمنافسه.

<p>حائطُ صدٍ</p> <p><b>block</b></p> <p>أ- اصطفااف اللاعبين جنبًا إلى جنب لتكوين ما يشبه الحائط لحجب الهدف عن الفريق المنافس أو منع الكرة من الوصول إليه.</p> <p>ب- الاعتراض باليدين أو بالجسم لمنع مرور أو تقدم الفرد أو الكرة.</p> <p>مجلس</p>	<p>وعى بدنى</p> <p><b>body awareness</b></p> <p>إدراك الفرد لقدرات جسمه الكامنة من حيث الأداء لحركة ما وشعوره بكيانه.</p> <p>تكوين الجسم</p> <p><b>body composition</b></p> <p>ما يتضمنه الجسم من عظم وعصل وشحم بنسب خاصة.</p>
<p><b>board</b></p> <p>لجنة مختارة للاضطلاع بمهام معينة.</p> <p>ضربة مباهية (الاسكواش)</p> <p><b>boast</b></p> <p>تسديد اللاعب الكرة من الجزء الخلفى للملعب إلى الحائط الجانبي لترتد إلى الحائط الأمامى فيصعب على المنافس اللحاق بها.</p>	<p>رياضة احتكاك بدنى</p> <p><b>body-contact sport</b></p> <p>رياضة تسمح قوانينها بالدفع أو الاحتكاك بالأجسام.</p> <p>شكل الجسم (فى الهواء)</p> <p><b>body form (in the air)</b></p> <p>وضع يتخذه اللاعب (فى الجمباز أو الغطس) أثناء أداء الحركات.</p>
<p>استقامة الجسم</p> <p><b>body alignment</b></p> <p>توزيع ثقل أجزاء الجسم توزيعاً مناسباً بحيث تستقيم القامة.</p>	<p>ميكانيكا الجسم</p> <p><b>body mechanics</b></p> <p>استعمال الجسم فى أداء الأعمال اليومية من رفع ودفع وشد مع المحافظة على اعتدال القوام.</p>

مكافأة

bonus

حافز مادي يناله اللاعب إذا أجاد عند فوز فريقه.

كُتَيْب أولمبي

booklet

كتيب يُعد ويُطبع متضمنًا قواعد المسابقات لكل رياضة أولمبية.

بوميرانج

boomerang

أداة تصنع من الخشب على شكل يشبه الصليب وتستخدم للصيد فإذا لم تصب هدفها تترد للرامي.

حذاء رياضي

boot

حذاء برقبة طويلة نسبيًا يلبسه اللاعب.

زمن العمق (الغوص)

bottom time (diving)

الوقت الذي يستطيع الغطاس أن يمكثه تحت الماء ويتوقف على الضغط وعمق ما يحمله معه من أكسجين.

الضغط بالجسم

body press

ضغط المصارع بثقل جسمه على منافسة لتثيته على الأرض حتى يستسلم.

ركوب الأمواج بالجسم

body surfing

اقتحام اللاعب الموجة بمد جسمه ومواجهة الماء.

تلاحم جسمي (المنازلات)

body to body

(combat sports)

احتكاك بين المتنازلين بحيث يواجه جسم كل منهما جسم الآخر لمنعه من القيام بأية حركات.

وزن الجسم

body weight

الوزن الفعلي للجسم أو الطاقة أو الجهد المستخدم لنقل أو تسيير أو حمل الجسم.

القفز للخارج (المظلات)

bombout (parachuting)

انطلاق اللاعب بمظلته إلى خارج الطائرة.

لغة القاع (ركوب الأمواج)  
**bottom turn (surfing)**  
 دوران يؤديه اللاعب في داخل  
 الموجة.

التمريرة المرتدة  
**bounce pass**  
 تمريرة تصل إلى المتسلم بعد أن  
 تضرب الكرة الأرض وترتد منها،  
 وتؤدي بيد واحدة أو باليدين.

التصوية المرتدة  
**bounce shot**  
 تصوية تستخدم فيها أرض الملعب  
 لارتداد الكرة داخل الهدف، وذلك  
 لصعوبة صدها.

وتر القوس (القوس والسهم)  
**bow (archery)**  
 حبل من البلاستيك يشد طرفي  
 القوس.

الملاكمة  
**boxing**  
 رياضة تمارس بين لاعبين اثنين  
 كلاهما في حدود أوزان محددة  
 يرتدى كل منهما قفازاً، ويوجه كل  
 منهما ضربات للنصف الأعلى من  
 جسد المنافس مع المهارة في تفادي  
 ضربات المنافس.

تثبيت الوتر (القوس والسهم)  
**brace (archery)**  
 ربط الوتر بالقوس.

مكبح (فرملة)  
**brake**  
 أداة لإيقاف دراجة أو عربة  
 متحركة.

تجاوز  
**break**  
 قيام اللاعب بتعديل مبالغت في  
 مساره أو اتجاهه، حتى يتخلص من  
 منافسه.

اختراق  
**break through**  
 دخول مهاجم إلى صفوف المدافعين  
 في مباراة رياضية.

تخطيم الرقم القياسي  
**breaking a record**  
 تخطي رقم سبق تحقيقه وتسجيله.

نقطة تحول

**break point**  
 نقطة تتيح للاعب الفوز بالشوط  
 في التنس بعد أن أوقف نجاح إرسال  
 منافسه.

## الطفوية

## buoyance

قدرة الشخص على الاحتفاظ ببقاء جسمه فوق الماء.

## سباحة الفراشة

## butterfly (swimming)

السباحة والصدر أفقى بتحريك الذراعين فوق الماء معاً والساقين معاً.

## ركيزة الهدف

## buttress

حامل هدف الرماية بالقوس والسهم.

## استبقاء (في مسابقة ما)

## bye

لاعب أو فريق لا يشارك فى الجولة الأولى أو الدور الأول لمسابقة ما.

## سباحة الصدر

## breast stroke (swimming)

طريقة فنية للسباحة يواجه فيها السباح الماء بوجهه وصدره مع أداء حركة توافقية بين الذراعين معاً والرجلين معاً.

## جسر - كوبرى (المصارعة)

## bodge (wrestling)

وضع يُتخذ لتفادى الهزيمة وذلك برفع الكتفين عن الأرض، مع الارتكاز على الجبهة واليدين والقدمين مع تقوس الظهر.

## بؤرة الهدف

## bul's eye

دائرة تتوسط هدف الرماية، يحصل الرامى عند إصابتها على أكبر من النقط.

## علامة طافية

## buoy

جسم طاف على سطح الماء يُثبت فى نقطة لتحديد الدوران حوله.





# C

جَلَد قَلْبِي وَعَائِي، جَلَد دُورِي  
تنفسي

**cardiovascular endurance**  
قدرة المجموعات العضلية الكبيرة  
على الاستمرار في عمل انقباضات  
متوسطة لفترات طويلة نسبياً من  
الوقت وتتطلب كفاية الجهازين  
الدوري والتنفسي لهذا العمل.

ضربة محمولة (ألعاب المضرب)  
**carry stroke (racket ball)**  
خطأ قانوني بحمل الكرة على  
المضرب عند محاولة ضربها.

مدى السهم (القوس والسهم)  
**cast (archery)**  
المسافة التي يمكن أن يصل إليها  
السهم بعد رمايته.

مركز الطفو (السباحة)  
**center of buoyancy**  
نقطة تعمل عندها مُحَصِّلَةٌ قُوى  
الطفو لجسم مغمور في الماء كلياً أو  
جزئياً.

دائرة الوسط

**centre circle**  
دائرة تُرسم في وسط الملعب لبعض  
اللعبات.

خط الوسط  
**centre line**  
الخط المنصف للملعب.

تحدي

**challenge**  
نشاط يُجرى لاختبار مهارات  
وقدرات.

البطل  
**champion**  
الفائز الأول في مسابقة ما.

بطولة  
**championship**  
سلسلة من المباريات تجرى لتحديد  
أكفأ المشاركين وترتيب كل منهم.

بطولات وطنية  
**championships, national**  
مسابقات أو مباريات تُجرى على  
مستوى الوطن.

## بطولات مفتوحة

championships, open

مسابقات أو مباريات يُسمح  
بالاشتراك فيها بدون قيود من حيث  
الانتماء إلى جهة أو هيئة أو جنسية  
معينة أو هواية أو احتراف.

## بطولات عالمية

championships, world

مسابقات أو مباريات تُجرى على  
مستوى العالم.

## تغيير الاتجاه

change of direction

مناورة للهروب من المنافس بأن  
يغير اللاعب اتجاهه فجأة وبزاوية  
صغيرة.

## تبديل جانبي الملعب

change of ends

تغيير نصف الملعب في مباراة ما  
طبقاً لقواعد اللعب.

## تغيير السرعة

change of pace

مناورة للهروب من حراسة المنافس  
بأن يغير اللاعب سرعته فجأة وبمعدل  
كبير.

## غرفة تغيير الملابس

changing room

مكان يُخصص لتبديل الملابس قبل  
ممارسة النشاط الرياضي وبعده.

## علامة إرشاد

check mark

أ- علامة يضعها اللاعب على سطح  
المضمار باستخدام الجير أو غيره  
وذلك لإرشاده لزيادة السرعة أو  
للارتقاء في مسابقات الوثب.

ب- علامة توضع أو ترسم على  
مسطح أرض المضمار أو الملعب  
يستعين بها المتسابق للانطلاق بسرعة  
أكبر.

## يُحيى، يُشجع

cheer

تقديم تحية من المشرف أو المشاهد  
للاعب للعمل على رفع معنوياته.

## رئيس بعثة دولية

chief of mission

شخص مسئول عن الفريق  
الأولمبي لدولته فيما يتعلق بأموره  
كافة.

<p><b>تقصير الخطوة</b></p> <p><b>chopping</b> تقليل طول الخطوة لتصبح في نطاق معين وبخاصة في سباق الحواجز.</p> <p><b>مزمن</b></p>	<p><b>تدريب دائرى</b></p> <p><b>circuit training</b> أسلوب لممارسة تمارين رياضية مختلفة في تسلسل منتظم مع الجرى في مسار دائرى.</p>
<p><b>chronic</b> صفة لما يمتكث طويلاً.</p> <p><b>العمر الزمني</b></p>	<p><b>دورة</b></p> <p><b>circulation</b> حركة ذات مسار منتظم أو بحرى دوراني، مثل الدورة الدموية.</p>
<p><b>chronological age</b> السنون التي يعيشها الفرد منذ الولادة بحسب التقويم الزمني.</p>	<p><b>اللجنة الدولية لرياضات الصم</b> <b>C.I.S.S.</b> Comité International des Sports des Sourds</p>
<p><b>المجلس الدولي للتربية البدنية والعلوم الرياضية</b></p> <p><b>C.I.E.P.S.S.</b> Conseil International pour L'Education Physique et la Science du Sport</p>	<p><b>تصنيف</b></p> <p><b>classification (seeding)</b> ترتيب الأفراد فى مجموعات متجانسة على أساس النشاط المطلوب ممارسته.</p>
<p><b>اللجنة الدولية للعب النظيف</b></p> <p><b>C.I.F.P.</b> Comité International pour Le Fair-Play</p>	<p><b>رهاب</b></p> <p><b>claustrophobia</b> خوف مريض من الوجود فى أماكن مغلقة.</p>
<p><b>اللجنة الدولية لألعاب البحر المتوسط</b></p> <p><b>C.I.J.M.</b> Comité International des Jeux de la Méditerranée</p>	<p><b>إقصاء الكرة</b></p> <p><b>clearing a ball</b> إبعاد اللاعب للكرة عن منطقة الرمي للتخلص من خطورتها.</p>

الدفاع عن قرب	عينٌ مدربة
close defence طريقة دفاعية تكون المسافة فيها بين المدافع والمهاجم قصيرة.	coaching eye قدرة المدرب على ملاحظة واكتشاف المميزات أو الأخطاء فيمن يدرّبهم.
خط محمي (المبارزة)	غيبوبة
closed line (fencing) تغطية جزء من الهدف بالسيف لحمايته.	coma حالة يفقد فيها المريض وعيه تمامًا، ولا يفيق منها بأقوى المنبهات بعكس الإغماء.
رياضة أندية	منازلة
club sport رياضة تصلح للإدراج في برامج الأندية.	combat صراع رياضي بين شخصين (مبارزة - مصارعة - ملاكمة - جودو ...).
مدرب	الدفاع المركب
coach أ- من يوكل إليه الإشراف الأعلى على تدريب فريق، ويطلق عليه المدير الفني. ب- شخص يمتحن مهنة التدريب الرياضي.	combined defence أسلوب دفاع يستخدم فيه الفريق نوعين أو أكثر من الدفاع في اللحظة نفسها.
تدريب	مسابقات مُركبة
coaching قيام متخصص في لعبة ما بتعليم لاعبين وتوجيههم للارتقاء بالأداء الرياضي.	combined events منافسات تجمع عدة رياضات أو سباقات.

اللجنة الدولية "لبير دى كوبرتان"

**C.I.P.C.**

Comité International de  
Pierre de Coubertin

ميدالية تذكارية

**commemorative medal**

ميدالية تُعدها اللجنة الأولمبية  
المنظمة للدورة وتعطى لكل من  
يحمل بطاقة أولمبية.

مُعلق

**commentator**

إعلامى يتولى وصف نشاط رياضي  
ما والتعليق عليه.

استغلال تجارى

**commercialization**

إدارة المنافسات الرياضية سعياً إلى  
الربح المالى أو المراهنات أو الدعاية.

ترويح تجارى

**commercial recreation**

نشاط يمارس فى أماكن خاصة  
نظير رسوم محددة وذلك للاستغلال  
التجارى.

لجنة

**committee**

مجموعة أفراد معينين للقيام بمهام  
محددة.

تعويض

**compensation**

بذل جهد إضافي لتغطية نواحي  
ضعف أو قصور لدى الفرد.

منافسة

**competition**

١- تسابق يتوقع فيه المشتركون تقييم  
أدائهم.

٢- تفاعل اجتماعي تجاهد فيه مجاميع  
لبلوغ هدف ما، لا تحققه إلا مجموعة  
واحدة فقط.

منافس

**competitor**

طرف فى نشاط رياضي تنافسي.

إقرار متسابق

**competitor's declaration**

صيغة تضعها اللجنة الأولمبية  
الدولية يوقعها جميع المتسابقين  
الأولمبيين وتتضمن تعهداً باحترام  
واتباع النظم الأولمبية وقبول الاختبار  
عند الطلب.

شكوى - تذر

**complaint**

الإعلان عن خطأ ما، أو الشكوى  
من ألم أو وضع ما.

<p><b>compliance</b> التزام المثابرة على نشاط أو برنامج حتى بلوغ هدف ما.</p>	<p>انقباض متراكم <b>concentric contraction</b> كل حركة تتضمن تقصير ألياف عضلة ما عند الإجهاد كما يحدث للعضلة ذات الرأسين في أعلى الذراع، وفي أثناء ثني الذراع.</p>
<p>خطوات مكونة <b>component steps</b> خطوات متتابعة في تطوير مهارة مثل مصفوفة بحسب عضو الجسم كالرجل أو الجذع.</p>	<p>اتفاق <b>concession</b> عقد بين اللغتين الأرمينية المنتظمة و مختلف النواحي لتتوسط مواد أو تقسم خدمات إلى القوي الأولمبية وغيرها من المواقف.</p>
<p>عنصرية <b>CONSPIRACY</b> قطعة من قماش تستخدم للتغطيت على الجرح لمنع التعريف.</p>	<p>ارتجاج المخ <b>concussion</b> احتلال في وظائف المخ من ضربة على الرأس أو هزة عنيفة.</p>
<p>تسوية <b>compromise</b> حل وسط بين طرفين مختلفين أو متنازعين فيما بينهما.</p>	<p>تهيئة (إعداد) <b>conditioning</b> تدريب يوجه إلى تحقيق نمو متميز لقدرات ومهارات يجب أن تتوافر في الرياضي.</p>
<p>سلوك قهري <b>compulsive behaviour</b> أفعال متكررة في محاولات للتخفيف من القلق.</p>	<p>فعل منعكس لا إرادي <b>conditioned reflex</b> استجابة تلقائية لمنبه ما.</p>
<p>حركة متراكزة <b>concentric action</b> عمل عضلي تنقبض فيه العضلة فتتحرك أربطتها مقاربة بعضها من بعض.</p>	<p>الرياضي.</p>

## اتحاد الاتحادات

**confederation**

هيئة تُشكل من مجموعة اتحادات.

## صراع

**conflict**

تضارب آراء بسبب صعوبة في اتخاذ قرار.

## مقياس القوام

**conformateur (F.)**

جهاز لقياس مدى تشوهات القوام عن طريق التصوير الضوئي.

## مسايرة

**conformity**

سلوك الفرد بما يتفق واتجاهات فريق أو جماعة ينتمى إليها.

## حي الضمير

**conscientious**

شخص يتصرف وفقاً لما يلميه عليه الضمير.

## حماية الطبيعة

**conservation, nature**

عدم الإضرار بالبيئة الطبيعية وذلك باتباع توصيات خاصة توفر هذه الحماية.

## ترضية

**consolation**

مسابقة جانبية لغير الفائزين في أدوار بطولة أو مسابقة (عادة للمهزومين في الدور الأول).

## مباراة (مسابقة)

**contest = match**

نشاط فردي مركز يؤكد اكتشاف القدرات عن طريق المنافسة وفقاً لقواعد محددة.

## توجه محكوم

**controlled-orientation**

سلوك الفرد وفقاً لتوجيه معين.

## تهدئة الأداء

**cool-down**

العودة بالأداء البدني بعد الجهد إلى طبيعته.

## توافق

**co-ordination**

القدرة على تنسيق العمل العضلي مما يسهل الأداء الحركي ويعمل على الاقتصاد في الطاقة المبذولة وهو يعتمد على الربط بين وظائف العضلات والأعصاب.



رياضات ترويحية مختلطة  
co-recreation sports  
أنشطة رياضية ترويحية يمارسها  
الجنسان معًا.

مسمار القدم  
corn  
غلظ مخروطي صغير يحدث في  
بشرة القدم، ينجم عن الضغط على  
بروز عظمي، ويسمى العامة الكالو  
(عين السمكة).

منطقة الركن (كرة القدم)  
corner area (soccer)  
ربع دائرة نصف قطرها ياردة  
واحدة ترسم عند كل من أركان  
الملعب الأربعة وتؤدي منها الركلات  
الركنية .

ركلة ركنية (كرة القدم)  
corner kick (soccer)  
ركلة تؤدي من ركن الملعب جزاء  
إخراج لاعب مدافع الكرة فوق خط  
مرماه.

الرمية الركنية  
corner throw  
رمية جزائية يؤديها أحد أعضاء  
الفريق المهاجم من أقرب ركن لمكان  
خروج الكرة عبر خط الرمي.

شرايين تاجية (إكليلية)  
coronary arteries  
الشرايين التي تُمدُّ عضلة القلب  
بالدم.

مجلس  
council  
مجموعة منتخبة لإدارة أعمال معينة.

تعديل مضاد  
counter-conditioning  
استبدال استجابة مناسبة بأخرى  
غير مناسبة.

ملعب صغير  
court  
مساحة صغيرة مسقوفة أو مكشوفة  
لممارسة بعض الألعاب مثل التنس  
وكرة اليد أو السلة أو الطائرة  
إلخ ....

تغطية  
coverage  
اتخاذ موقف دفاعي في مواجهة  
مهاجم منافس.

ملعب مغطى  
covered court  
ملعب داخلي تمارس فيه بعض  
الألعاب كالتنس وكرة السلة وكرة  
اليد ونحوها.

<p><b>عُقَال (تشنج عضلي)</b>  <b>cramp</b>  انقباض عضلي مؤلم لا إرادي.</p> <p><b>ذراع الدوران (الدراجات)</b>  <b>crank</b>  عمود متصل بدواسن القدمين لتحريكهما بالتبادل.</p> <p><b>زحف</b>  <b>crawling</b>  جر الجسم ببطء على سطح الأرض أو على سطح آخر.</p> <p><b>سباحة الزحف</b>  <b>crawl swimming</b>  السباحة زجفاً بالجسم مستقيماً والوجه مواجه للماء.</p> <p><b>أنشطة إبداعية</b>  <b>creative activities</b>  أعمال أو أنشطة مبتكرة.</p> <p><b>حَبْو</b>  <b>creeping</b>  تحرك على اليدين والركبتين، والجسم غير ملامس للأرض.</p> <p><b>علامة مميّزة (القوس والسهم)</b>  <b>crest (archery)</b>  علامة توضع أسفل الريش لتمييز السهم.</p>	<p><b>تمييز السهم (القوس والسهم)</b>  <b>cresting (archery)</b>  رسوم يزين بها سهم الرامي بقصد التعرف عليه.</p> <p><b>معيّار (في التعليم)</b>  <b>criterion</b>  أ- مقياس للأداء يستخدم في تقييم فاعلية برنامج أو في تقدير مدى تقدم في التعليم.  ب- مستوى رياضي يُرجع إليه كأساس لتقييم الأنشطة أو الأفراد أو اختياراتهم.</p> <p><b>كروكيه</b>  <b>croquet</b>  لعبة تمارس على نوع من الحشائش (النجيل) بدفع كرات خشبية بمضارب على شكل مطرقة وذلك لتمرير كل منها خلال فتحات.</p> <p><b>العارضة (كرة اليد)</b>  <b>cross bar</b>  قضيب أفقي طوله ثلاثة أمتار، وارتفاعه عن الأرض متران، وسمكه ٨ سم، وهو الحد الأعلى للمرمى.</p>
--	--

<p>اختراق الضاحية <b>cross-country</b> سباق للجري يقام عبر الريف وخارج المدن.</p>	<p>منحنى المضمار <b>curve</b> الجزء المقوس من مضمار سباق.</p>
<p>خطوات الرمي <b>cross-over steps</b> الخطوات التي يقوم بها الرامي بعد الرمي.</p>	<p>كيرلنج <b>curling</b> لعبة اسكتلندية الأصل ( تشبه البولنج ) تمارس على الجليد بدفع كتلة حجرية ذات قاعدة مسطحة.</p>
<p>تدريب تطالعي <b>cross training</b> برنامج رياضي يتضمن أنشطة ترفع متآزرًا اللياقة البدنية الكلية للفرد.</p>	<p>أنشطة منهجية <b>curricular activities</b> أعمال تقع ضمن منهج موضوع.</p>
<p>جثوم البداية <b>crouch start</b> اتخاذ وضع الجثوم استعدادًا لبدء سباق للجري.</p>	<p>بداية خط مقوس (منحنى) <b>curved starting line</b> إبتداء سباق من خطوط موزعة على منحنيات مضمار الجري ضمائمًا للمساواة في جري المسافة نفسها.</p>
<p>المجلس الأعلى الأفريقي للرياضة <b>C.S.S.A.</b> <b>Conseil Supérieur du</b> <b>Sport en Afrique</b></p>	<p>حركة منحنية <b>curvilinear motion</b> حركة خطية على طول مضمار منحنٍ.</p>
<p>شبل (الكشافة) <b>cub (scout)</b> فتى صغير السن ينتمى إلى حركة الكشافة.</p>	<p>القطع <b>cutting</b> انطلاق اللاعب المهاجم إلى نقطة هجومية هامة.</p>

# D

إبطاء

deceleration

تقليل سرعة جسم ما، في وحدة زمن.

تنس السطح

deck tennis

لعبة تمارس باستخدام حلقة من المطاط أو الحبل يتبادلها اثنان من اللاعبين فوق شبكة، تمارس كثيراً فوق سطح السفن.

هجوم دفاعي

defensive aggression

التصدى النشط لتهديدات متوقعة.

درجة الصعوبة

degree of difficulty

درجة تقدر على حسب صعوبة الحركة.

مندوب

delegate

شخص يعهد إليه بمهمة ما، ويُختار لتمثيل هيئة أو جماعة.

كأس "ديفيز"

Davis cup

جائزة تبرع بها "دوايت ديفيز" تُجرى للفوز بها مباريات دولية للتنس.

مخيم لنهار واحد

day camp

مخيم يقام عادة خلال النهار فقط وذلك للتدريب على الحياة في الهواء الطلق.

وهن

debility

ضعف القوة أو الحاجة إليها.

لاعب عُشاري

decathlete

لاعب يشترك في عشر مسابقات مضمار أو ميدان، تتم في يومين متعاقبين.

عُشاري (ألعاب القوى)

decathlon (athletics)

مسابقة مُركبة من عشر لعبات من ألعاب القوى (المضمار والميدان).

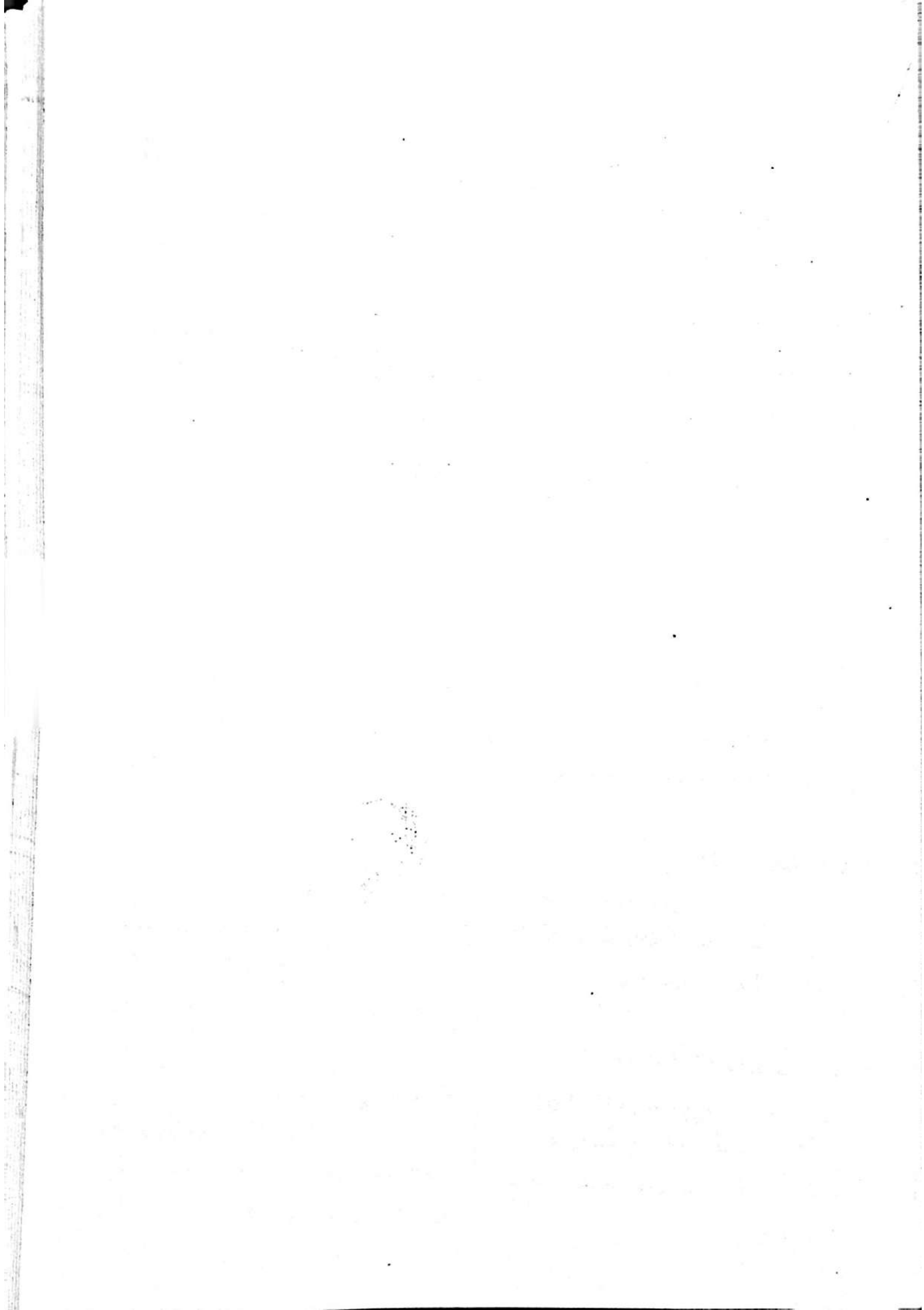
<p>قائد ديمقراطي  <b>democratic leader</b>          شخص يتولى قيادة فريق ويشجع          التعاون بين أفراده دون إذن مسبق          منه، ويسمح لهم باتخاذ قرارات          وخطط تؤثر في أداء الفريق.</p>	<p>انحراف  <b>deviation</b>          الخروج عن المبادئ المتبعة.</p> <p>ضربة استدراج  <b>dink shot</b>          ضربة تُوجه إلى المنافس لتضطره          إلى التقدم نحو الشبكة والتعرض          للخطأ.</p>
<p>اكئاب  <b>depression</b>          هبوط الروح المعنوية.</p> <p>إحساس بالبعد  <b>depth perception</b>          تقدير الفرد لمدى بعده عن شيء          أو مكان ما.</p>	<p>لمسة النهاية  <b>dip finish</b>          الوصول إلى شريط النهاية بدفع          الصدر نحوه للأمام.</p>
<p>عمر النضج  <b>developmental age</b>          العمر التقريبي للفرد بالنسبة لتناميّه          ونضجه بصرف النظر عن سنه          الحقيقية.</p>	<p>دبلومات أوليمبية  <b>diplomas, olympic</b>          شهادات تُمنح في نهاية كل دورة          أوليمبية للمتسابقين الذين يصلون إلى          الدور النهائي في المسابقات كما تُمنح          للإداريين والفنيين.</p>
<p>مدخل مدى النضج  <b>developmental approach</b>          اختيار التمرين المناسب لقدرة          الطفل ومستواه.</p>	<p>تابع  <b>disciple</b>          من يكون مُلزمًا باتباع إرشادات          القيادة.</p>
<p>تأخر التنامي  <b>developmental delay</b>          ظهور المهارة أو السلوك في عمر          أكبر مما هو مألوف في الأقران.</p>	<p>انضباط (في التعليم)  <b>discipline</b>          الاحتفاظ بسلوك يتفق وأهداف          وضع تعليمي وبنية معينة.</p>

<p>حرية التصرف <b>discretion</b> حرية الفرد في الاختيار.</p>	<p>ضيق (نفسى) <b>distress</b> عمليات سيكولوجية وفسيولوجية غير مريحة للفرد أو مؤذية له.</p>
<p>قرص (الرمى) <b>discus (throw)</b> أداة مستديرة ذات أوزان محددة ترمى لتسجيل أبعد مسافة.</p>	<p>تدريب موزّع <b>distributed practice</b> برنامج تدريبي يتخلله فترات من الراحة طويلة نسبياً، تعادل عادة مدة التمرين، وقد تتجاوزه.</p>
<p>لاعب مطروء <b>disqualified player</b> اللاعب الذى يطرده الحكم من الملعب لارتكابه خطأ يمس السلوك الرياضي.</p>	<p>غَطْسُهُ <b>dive</b> حركة أو مجموعة حركات للجسم تؤدى في الهواء بعد القفز وتكون متفاوتة في صعوبتها وتنتهى بدخول الماء.</p>
<p>سباقات المسافات الطويلة <b>distance events</b> مسابقات في الجرى أو السباحة مسافتها تتجاوز ١٠٠٠ متر.</p>	<p>غطس</p>
<p>ارتباكية <b>distractability</b> مدى تداخل الأشياء أو الأصوات أو المواقف في قدرة الفرد على الاحتفاظ بتركيزه على أدائه البدني أو الذهني.</p>	<p><b>diving</b> رياضة تعتمد على الوثب من وضع الوقوف أو الجرى ثم النزول إلى الماء إما بالرأس وإما بالقدمين.</p>
<p>ذهول <b>distraction</b> حالة ذهنية تسبق اليقظة مباشرة، وقد تُعزّز الأداء وقد تُثبّطه.</p>	<p>لوح الغطس <b>diving bord</b> لوحة تُثبّت في حافة المسبح وتغطى بمادة لا تسمح بالترحلق منها وتكون على ارتفاع متر واحد أو ثلاثة أمتار.</p>

<p>سباحة الكلاب</p> <p><b>dog paddle</b></p> <p>السباحة مع تحريك الأزرع أسفل الماء والرأس عالٍ عنه.</p> <p>مجال</p>	<p>ركلة مزدوجة</p> <p><b>double kick (football)</b></p> <p>ضربة تؤدى بإحدى القدمين مع الوثب فى الهواء وتحريك الساقين عالياً مبسوطتين.</p>
<p><b>domain</b></p> <p>ميدان للسلوك أو للمعرفة.</p> <p>تنشيط</p> <p><b>doping</b></p> <p>تعاطى مواد منشّطة بغرض رفع كفاءة الأداء.</p>	<p>تسليم علوى للعصا</p> <p><b>down sweep</b></p> <p>تسليم العصا فى سباق تتابع للزميل المستلم الذى يجعل راحة يده إلى أعلى عند الاستلام.</p>
<p>خطأ مزدوج (التنس)</p> <p><b>double fault (tennis)</b></p> <p>أداء اللاعب إرسالين خطأين متتاليين.</p>	<p>تعادل</p> <p><b>draw</b></p> <p>(١) نتيجة مباراة أسفرت عن تعادل. (٢) سحب قرعة قبل بداية اللعب.</p>
<p>خطأ مزدوج (التنس)</p> <p><b>double foul (tennis)</b></p> <p>خطأ يرتكبه لاعبان متنافسان فى اللحظة نفسها.</p>	<p>غرفة تبديل الملابس</p> <p><b>dressing room</b></p> <p>غرفة يستخدمها اللاعبون أو حكام مباراة ما لتغيير ملابسهم.</p>
<p>لمسة مزدوجة (المبارزة)</p> <p><b>double hit (fencing)</b></p> <p>ملامسة سيفى المبارزين لجسم كل منهما فى نفس اللحظة.</p>	<p>كرة مُسْقطة (كرة القدم)</p> <p><b>drop ball (soccer)</b></p> <p>كرة يسقطها الحكم بين لاعبين متنافسين فى حالات توقف اللعب لسبب ما.</p>



رمية مُسْقَطة (ألعاب المضرب)	دمبلز
drop shot (racket games)	dumbbells
ضرب الكرة خفيفاً مع إحداث دوران خلفي لها أثناء طيرانها بحيث تسقط بمجرد عبورها للشبكة ويكون ارتدادها من الأرض ضعيفاً.	أداة لتمارين العضلات تصنع من أثقال مختلفة ( يستخدم منها زوج عادة ).
	توازن متحرك
	dynamic balance
	احتفاظ اللاعب باتزان جسمه أثناء أداء الحركات.



# E

## حالة طارئة

### emergency

حادث مفاجيء يتطلب المبادرة  
باتخاذ إجراء ما.

## جَلَدٌ

### endurance

أ- القدرة على الاستمرار في الأداء  
والنشاط.

ب- قدرة الفرد على تحمل الشدة  
والألم.

## طلب اشتراك

### entry form

استمارة طلب تسجيل للاشتراك  
في مسابقة.

## سيف المبارزة

### épée (F.)

سلاح ذو سن مدببة يستخدم في  
مبارزات الهدف منها ملامسة أى جزء  
من جسم المنافس.

## فارس

### equestrian

من يمارس رياضة الفروسية.

## ضربة عاجلة

### early ball

ضربة الكرة في تنس الطاولة بمجرد  
بدء ارتدادها من سطح الطاولة.

## سدادة الأذن

### ear plug

سدادة توضع في الأذن عند السباحة  
أو عند التعرض لأصوات عالية.

## بيئة الرياضة

### ecology of sport

البيئة التي تتوافر فيها التسهيلات  
الرياضية (نهر، بحيرة، شاطئ، جبل)  
لممارسة الأنشطة الرياضية.

## استبعاد

### elimination

عقوبة بإيقاف متسابق أو أكثر طبقاً  
لقواعد اللعبة أو المسابقة.

## رمز

### emblem

شارة ترمز إلى هيئة أو نشاط معين.

<p>توازن</p> <p><b>equilibrium</b></p> <p>القدرة على الاحتفاظ باعتدال القامة.</p> <p>معدات</p>	<p>دافع خارجي</p> <p><b>extrinsic</b></p> <p>حافز من خارج مجال النظام</p> <p>كتشجيع اللاعب مثلاً لإتقانه عمله بإطرائه.</p>
<p><b>equipment</b></p> <p>أدوات لممارسة الرياضة يغلب أن تكون ثابتة غير متحركة.</p> <p>وصفة تمارينات</p>	<p>تقييم</p> <p><b>evaluation</b></p> <p>بيان مدى تحقيق أهداف محددة.</p> <p>مسابقة رياضية</p>
<p><b>exercise prescription</b></p> <p>برنامج تدريب يوضع لشخص ما، بحسب مستوى لياقته البدنية وحالته الصحية، يؤكد على كثافة وعدد مرات التدريب في الأسبوع ومبدا كل تدريب.</p>	<p><b>event</b></p> <p>منافسة تُجرى في إطار رياضة ما مدرّجة في البرنامج.</p> <p>إثارة</p>
<p>سيكولوجيا التدريب</p> <p><b>exercise psychology</b></p> <p>١- دراسة العوامل النفسية الأساسية للاشتراك في برامج النشاط البدني وموالاته، وهي تفسر أو تتنبأ بالفروق بين المشتركين في التدريب وغير المشتركين.</p>	<p><b>excitement</b></p> <p>حدوث هياج في المشاعر.</p> <p>استبعاد</p> <p><b>exclusion</b></p> <p>منع وجود أفراد معينين في مكان معين خلال المنافسات.</p> <p>مقصور</p>
<p>٢- تطبيق الأسس النفسية في تقدير السلوكيات المتعلقة بتعزيز النشاط البدني وتفسيرها والحفاظ عليها.</p>	<p><b>exclusive</b></p> <p>صفة لما هو محدد بفئة معينة أو بظروف خاصة.</p>

تنفيذى (إدارى)	فترة إضافية
<b>executive</b> شخص تُخَوَّل له سلطاته تنفيذ قرارات أو مهام معينة. توقع	<b>extra period</b> فترة لعب تضاف إلى وقت المباراة عقب انتهاء الوقت الأصلي في حالة تعادل الفريقين.
<b>expectancy</b> حدس لما يُنتظر تحقيقه. أنشطة تعبيرية <b>expressive activities</b> حركات جمالية تعتمد على التعبير بالبدن (كالرقص).	واجبات إضافية <b>extra tacks</b> واجبات حركية محددة يؤديها التلميذ أو اللاعب بعد أدائه التمرين أو الواجب الأساسى خلال انتظار دورة أدائه مرة أخرى.
عضلة مد <b>extensor</b> عضلة تقوم بمد أو فرد جزء من أجزاء الجسم أو أحد أطرافه. بسط (مد)	وقت إضافى (بديل) <b>extra time</b> الوقت الذى يضاف لمدة المباراة الأصلية تعويضاً عن الوقت الذى يعطّل اللعب فيه.
<b>extention</b> حركة فى المفصل بين جزءين من أجزاء الجسم تؤدّى إلى زيادة فى الزاوية بينهما.	تغليب إحدى العينين <b>eye dominance</b> التفضيل الدائم للنظر باستخدام عين دون الأخرى.
نشاط رياضى خارجى <b>extramural sport</b> لقاءات تنافسية بين قطاعات رياضية مختلفة مثل (كليات، مدارس، جامعات أو مؤسسات).	توافق اليد والعين <b>eye hand coordination</b> القدرة على أداء حركات اليد تماماً كما تحددها الرسالة من العين.



# F

## تسهيلات

### facilities

منشآت وملاعب ومبانٍ تستخدم  
للأنشطة.

## الاتحاد الدولي للملاحة الجوية

### F.A.I.

Fédération Aéronautique  
Internationale

## التمويه

### fakes and feints

القيام بحركات خدّاعة أثناء اللعب.

## هجوم صوري (المنازلات)

### false attack (combats)

هجوم لا يستهدف تسجيل نقطة  
أو تحسين موقف، وإنما يتم لمجرد إغراء  
المنافس بالتحرك للدفاع وبذلك يمكن  
فتح ثغرة.

## بداية خاطئة

### false start

تحرك المتسابق قبل إشارة البدء.

## حبل البدايات الخاطئة (سباحة)

### false start rope (swimming)

حبل إيقاف السباحين عن الاستمرار  
في السباق عندما يخطيء أحدهم في  
بدايته.

## مُشجّع

### fan

متفرج يشايح لعبة أو فريقاً أو  
نادياً معيناً.

## حفل الوداع

### farewell party

حفل يقام في ختام الدورة الأولمبية  
يُدعى إليه حملة البطاقة الأولمبية  
الخاصة بها.

## هجوم خاطف

### fast break

هجوم سريع لا يتيح للفريق الآخر  
فرصة الدفاع.

## اتحاد

### federation

هيئة تضم لعضويتها جهات رياضية.



<p>الاتحاد الدولي للفروسية</p> <p><b>F.I.E.</b> Fédération Internationale D'Équestre</p>	<p>الاتحاد الدولي لكرة السلة للهواة</p> <p><b>F.I.B.A.</b> Fédération Internationale de Basketball Amateur</p>
<p>مخادعة</p> <p><b>feigning</b> تظاهر اللاعب بالقيام بحركة أو أكثر خلافًا لما يقصد.</p>	<p>الاتحاد الدولي للزوارق</p> <p><b>F.I.C.</b> Fédération Internationale de Canoe</p>
<p>خداع</p> <p><b>feint</b> قيام اللاعب بأداء مغاير لما يتظاهر به في الاتجاه أو المسار أو الجهد أو غير ذلك.</p>	<p>الاتحاد الدولي للتلفزيون والسينما للرياضة</p> <p><b>F.I.C.T.S.</b> Fédération Internationale du Cinéma et de la Télévision Sportifs</p>
<p>مبارزة (مسايفة)</p> <p><b>fencing</b> رياضة المنازلة بالسيف بين لاعبين يهدف كل منهما إلى تسجيل نقطة بلمس الهدف من جسم منافسه.</p>	<p>الاتحاد الدولي للسلاح</p> <p><b>F.I.E.</b> Fédération Internationale D'Écime</p> <p>ميدان لعب</p>
<p>الاتحاد الدولي للدراجات للهواة</p> <p><b>F.I.A.C.</b> Fédération Internationale Amateur de Cyclisme</p>	<p>field of play مساحة من الأرض مستوية السطح تمارس عليها ألعاب الفرق عادة.</p> <p>مجال النظر</p>
<p>الاتحاد الدولي للبولينج</p> <p><b>F.I.B.</b> Fédération Internationale de Boules</p>	<p>field of vision مدى الاتساع الذى يراه الفرد بعينه معًا وهو ينظر أمامه محسوبًا بالدرجات (الطبيعي ١٨٠).</p>

الاتحاد الدولي للتربية البدنية	الاتحاد الدولي للسباحة للهواة
<b>F.I.E.P.</b> Fédération Internationale d'Éducation Physique	<b>F.I.N.A.</b> Fédération Internationale de Natation Amateur
الاتحاد الدولي لكرة القدم للهواة	دورٌ نهائيّ
<b>F.I.F.A.</b> Fédération Internationale de Football Amateur	<b>final</b> آخر سباق أو مباراة لتحديد البطولة أو المركز الأول في بطولة أو مسابقة.
الاتحاد الدولي للجيمباز	خيط النهاية
<b>F.I.G.</b> Fédération Internationale de Gymnastique	<b>finish tape</b> خيط أو شريط يُثبَّت بقائمي النهاية في سباقات الجري.
الاتحاد الدولي للهوكي	الاتحاد الدولي لطوابع البريد الأولمبية
<b>F.I.H.</b> Fédération Internationale de Hockey	<b>F.I.P.O.</b> Fédération Internationale de Philatélie Olympique
الاتحاد الدولي للمصارعة للهواة	الاتحاد الدولي لليلوت باسك
<b>F.I.L.A.</b> Fédération Internationale de Lutte Amateur	<b>F.I.P.V.</b> Fédération Internactionale de Pelota Vasca
المؤسسة الدولية لمقاومة العنف المصاحب للرياضة	الاتحاد الدولي للرجبي
<b>F.I.L.C.V.A.S.</b> Fondation Internationale pour La Lutte Contre la Violence Associée au Sport	<b>F.I.R.</b> Fédération Internationale de Rugby
الاتحاد الدولي للطب الرياضي	
<b>F.I.M.S.</b> Fédération Internationale de Medicine Sportive	

<p>الاتحاد الدولي للانزلاق بالعجل  <b>F.I.R.S.</b>          Fédération Internationale de          Roller-Skating</p>	<p>لياقة  <b>fitness</b>          قدرة الفرد على القيام بمتطلبات          الحياة اليومية وصلاحيته لممارسة          نشاط ما.</p>
<p>الإرسال الأول  <b>first service</b>          الأول من إرسالين يكون من حق          اللاعب أداء ثانيهما إذا فشل الأول.</p>	<p>تدريب للياقة  <b>fitness training</b>          نوع من التدريب يؤدى بهدف          رفع مستوى اللياقة والاحتفاظ بها.</p>
<p>الاتحاد الدولي للسكى "الانزلاق          على الجليد"  <b>F.I.S.</b>          Fédération Internationale de          Ski</p>	<p>الاتحاد الدولي للكرة الطائرة  <b>F.I.V.</b>          Fédération Internationale de          Volleyball</p>
<p>الاتحاد الدولي لجمعيات التجديف  <b>F.I.S.A.</b>          Fédération Internationale des          Sociétés d'Aviron</p>	<p>ضربة مستقيمة  <b>flat shot</b>          ضربة الكرة بحيث تندفع بدون          دوران.</p>
<p>الاتحاد الدولي للرياضة الجامعية  <b>F.I.S.U.</b>          Fédération Internationale du          Sport Universitaire</p>	<p>تريش السهم  <b>fletchings (archery)</b>          شرائح من الريش أو اللدائن          (البلاستيك) تُثَبَّت في نهاية السهم          لحفظ اتزان مساره.</p>
<p>الاتحاد الدولي للرماية بالقوس  <b>F.I.T.A.</b>          Fédération Internationale de          Tir a L'Arc</p>	<p>مرونة  <b>flexibility</b>          مقدرة اللاعب على أداء حركات          إلى أبعد مدى ممكن تسمح به المفاصل.</p>

<p>الثنى flexion حركة المفصل بين جزئين من أجزاء الجسم يؤدي إلى نقص في الزاوية بينهما.</p>	<p>في أنواع الأطعمة المألوفة لدى شعوبهم ويخصص لكل مجموعة مطعم في القرية الأولمبية.</p>
<p>مقياس المرونة flexometer جهاز لقياس درجة مرونة أعضاء الجسم.</p>	<p>تغليب إحدى القدمين foot dominance التفضيل الدائم لاستخدام قدم دون الأخرى.</p>
<p>عضلة ثنى flexor عضلة تقوم بثني أحد مفاصل الجسم أو أحد أجزائه.</p>	<p>حركات القدمين foot work فن التحرك في الملعب.</p>
<p>رمى الشص fly casting إلقاء الشص (السنارة) وهو مزود بطعم لمحاولة صيد السمك به.</p>	<p>فترة ما قبل الاستجابة foreperiod الفترة الزمنية في تجربة ما، بين حدوث إشارة والاستجابة لها.</p>
<p>مظلة - خيمة fly sheet قطعة من القماش العازل تفرش فوق الخيمة للوقاية من الأمطار وكعازل للحرارة.</p>	<p>وثب "فوسبري" Fosbury flop طريقة الوثب العالي التي تعتمد على عبور اللاعب العارضة بظهره بحيث تعبر الرأس أولاً ليسقط بجسمه بأي شكل كان، وقد سميت باسم (فوسبري) أول من ابتكرها (دورة المكسيك الأولمبية ١٩٦٨).</p>
<p>مجموعات الغذاء food groups مجموعات من أعضاء الفرق الأولمبية تضم كل منها من يتفقون</p>	<p>مخالفة foul خطأ يرتكبه لاعب خروجاً على قواعد اللعب.</p>

سباحة حرة <b>free style (swimming)</b> السباحة بأية طريقة يختارها السباح.	سباحة الزحف على البطن <b>front crawl (swimming)</b> السباحة زحفاً على البطن مع استقامة الجسم.
مصارعة حرة <b>free style (wrestling)</b> مصارعة يباح فيها استخدام الساقين والذراعين.	غطسة أمامية <b>front dive</b> غطسة تؤدَّى والصدر مواجه للماء.
رمية حرة (كرة السلة) <b>free throw (basketball)</b> رمية الكرة إلى السلة ينفرد بها لاعب دون أية مقاومة من منافسيه وتؤدَّى جزاء لمخالفة ما.	إحباط <b>frustration</b> فشل في تحقيق الأهداف أو الرغبات يؤدَّى إلى التثييط.
رمية حرة (كرة اليد، كرة الماء) <b>free throw (handball, water polo)</b> رمية من منطقة معينة يحددها قانون اللعب نتيجة لمخالفة.	نقطة ارتكاز <b>fulcrum</b> مركز يُثبَّت عليه لوح الغطس.
تجميد اللعب <b>freeze</b> نقط من الخطط الدفاعية يعمل الفريق المدافع فيه على الاحتفاظ بالكرة لأطول مدة ممكنة مع محاولة منع الفريق المنافس من الحصول عليها.	ظهر (كرة قدم - هوكي) <b>full back (soccer-hockey)</b> اللاعب المدافع الذي يتخذ موقفاً أقرب إلى مرماه.
	القدرة الوظيفية <b>functional ability</b> مستوى اللياقة البدنية الذي يلزم لأداء مهارات بدنية عالية.

# G

## دورات أولمبية

games,olympic

احتفالات دورية تقام مرة كل أربع سنوات تشترك فيها الدول أعضاء اللجنة الأولمبية الدولية.

## رباط الساق

garter

حزام أو حَمَّالة من المطاط، تُلبس حول الساق فوق الركبة أو تحتها، وذلك لتثبيت الجوارب في مكانها.

## مُرشدة كشفية

girl guide

فتاة تنتمي إلى مُنظمة كشفية خاصة بالفتيات.

## وهج

glare

ضوء شديد ينعكس على العينين مباشرة ويعوق النظر.

## انزلاق

glide

انسياب الجسم طافياً فوق الماء نتيجة دفعه.

## غطسة التفاضية

gainer dive

غطسة تؤدَّى والظهر جهة الماء ثم دوران الجسم بعد الارتقاء في اتجاه أمامي.

## احتفال

gala

اجتماع بمناسبة ذكرى معينة يتضمن أنشطة خاصة.

## مفهوم اللعبة

game concept

الشكل العام لمضمون اللعبة الرياضية من حيث تحديد مدى تحركات وتصرفات اللاعبين التي تقوم عليها قواعد اللعبة.

## ألعاب

games

١- مجموعة المسابقات في عدة رياضات تُجرى في مدة محددة ويطلق عليها أحياناً دورة.  
٢- أنواع من اللعب لها قواعد تُنظَّم ممارستها.

<p>طائرة شراعية</p> <p>glider</p> <p>طائرة بدون محرك تسير بقوة دفع الهواء.</p>	<p>كرة المرمى (للمكفوفين)</p> <p>goal ball</p> <p>لعبة تنافسية لمعاقى النظر تُستخدم فيها كرة تحدث صوتًا.</p>
<p>طيران شراعى</p> <p>gliding</p> <p>الطيران باستخدام طائرات بدون محرك آلى تعتمد على دفع الهواء لها.</p>	<p>حارس المرمى</p> <p>goalkeeper</p> <p>لاعب مكلف بالذود عن مرماه أساسًا، وصد الكرة داخل منطقة المرمى.</p>
<p>قفاز</p> <p>gloves</p> <p>غطاء لليد يُلبس عند ممارسة بعض الرياضات.</p>	<p>خط المرمى</p> <p>goal line</p> <p>الخط الذى يحدد المرمى ويُثبت فوقه هيكل المرمى.</p>
<p>مرمى</p> <p>goal</p> <p>هيكل يتكون من قائمين تعلوهما عارضة وتُثبت به شبكة.</p>	<p>مسكة الكمّاشة (المصارعة)</p> <p>grapevine (wrestling)</p> <p>لف اللاعب ساقه حول منافسه لمنعه من الوقوف أو الاستناد إلى ركبتيه.</p>
<p>هدف</p> <p>goal</p> <p>إصابة صحيحة تدخل المرمى.</p> <p>منطقة المرمى (كرة يد - كرة قدم - هوكى)</p>	<p>مصارعة إغريقية رومانية</p> <p>greco-roman (wrestling)</p> <p>مصارعة لا تستخدم فيها إلا الذراعان فقط.</p>
<p>goal area</p> <p>منطقة تحدّد بخطوط مرسومة على الأرض يخضع استخدامها لقواعد مُنظمة.</p>	<p>ضربة أرضية</p> <p>ground stroke</p> <p>ضربة تُلعب بعد ارتداد الكرة من الأرض.</p>



أنشطة جماعية	تجميع
<b>group activites</b> أعمال يتعاون فيها أفراد الجماعة لأدائها.	<b>grouping</b> تقسيم عدد من الأفراد إلى مجموعات متكافئة ومتقاربة في الميول.
دينامية الجماعة	حبل تثبيت
<b>group dynamics</b> القوة المعنوية التي تؤدّي إلى تماسك مجموعة من الأفراد لتحقيق هدف معين.	<b>guy rope</b> حبل يُستخدم لتثبيت شيء في مكانه.
الجموعة الدولية لأعمال مُعدّات الرياضة وأوقات الفراغ	مهرجان رياضي - جيمخانة
<b>G.I.T.E.S.L</b> Groupe Internationale des Travaux pour l'Équipement de Sport et Loisir	<b>gymkhana</b> حفلة تقام فيه عروض أو مباريات رياضية ترويحية.
	قاعة التمرينات - جيمنازيوم
	<b>gymnasium</b> قاعة لممارسة التمرينات وبعض الألعاب.



# H

## إكساب مهارة

### habilitation

تدريب شخص ما على مهارة معينة لم يسبق له ممارستها.

## عادة

### habit

سلوك يؤدي آليا عفويا ويثبت بتكرار القيام به.

## تعويد

### habituation

أسلوب التغلب على الحساسية المفرطة تجاه ما يثير الخلاف والقلق.

## دفاع وسط (كرة القدم)

### half-back (soccer)

اللاعب المدافع أمام الظهر.

## شوط (نصف الوقت)

### half-time

فترة مقررة من الوقت الأصلي للمباراة (النصف).

## ركلة أو ضربة نصف طائفة

### half-volley kick, stroke

ركلة أو ضربة توجه للكرة بمجرد ارتدادها من الأرض.

## خط المنتصف

### half-way line

خط يقسم الملعب - عرضًا - قسمين متساويين.

## مطرقة (ألعاب قوى)

### hammer

كرة معدنية مثبت بها سلسلة، ترمى لتسجيل أبعد مسافة.

## فراش

### hammock

فراش من الشبك أو قماش يعلق بين شجرتين أو عمودين.

## كرة اليد

### handball

رياضة تمارس بين فريقين يضم كل منهما ١٢ لاعبًا يشترك في الملعب منهم سبعة فقط، بهدف تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى فريق المنافس برميات تؤدي من خارج منطقة المرمى.

<p>حق الإرسال (بادمنتون - اسكواش) <b>hand-in (badminton, squash)</b> مصطلح يدل على أحقية اللاعب في القيام بالإرسال (بدء أو استئناف اللعب) وبذلك تسجل النقط له فقط. مقبض القوس (الرماية) <b>handle (archery)</b> الجزء الأوسط من القوس يُمسك باليد للشد منه. مقود الدراجة</p>	<p>واقى الرأس <b>head guard</b> غطاء لحماية الرأس من الإصابات. الضرب بالرأس (كرة القدم) <b>heading (soccer)</b> ضرب الكرة باستخدام الرأس. ركيزة، دعامة (الرماية) <b>head- plie (archery)</b> طرف السهم الذى يدخل فى سطح الهدف.</p>
<p><b>handle-bar</b> قضيب منحني متصل بالعمود الأمامي للدراجة ويستخدم في تحديد اتجاه مسارها. لمس الكرة باليد (كرة القدم) <b>handling (soccer)</b> خطأ لمس الكرة باليد ويكون جزأؤه ركلة حرة يُدعى من مكان الخطأ.</p>	<p>معدل النبض <b>heart rate</b> عدد انقباضات القلب في الدقيقة الواحدة. تصفية <b>heat</b> أحد الأدوار النهائية في منافسة رياضية يواصل الفائزون فيها تقدمهم للأدوار التالية.</p>
<p>حق الاستلام <b>hand-out</b> مصطلح يدل على اللاعب الذى يتعين عليه تلقى الإرسال ولا تسجل له أية نقط.</p>	<p>القامة <b>height</b> طول الجسم البشرى.</p>

## هوكى الميدان

## hockey, field

رياضة يشترك فيها فريقان كل منهما ١١ لاعباً وتمارس باستخدام مضرب خاص وكرة جامدة صغيرة ويسعى كل فريق لتسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس وذلك بضربات يتعين أن تؤدى من داخل دائرة المرمى.

## هوكى العجل

## hockey, roller skating

رياضة تشبه الهوكى تمارس على أرضية خشبية أو سطح جامد بين فريقين كل منهما ٥ لاعبين.

## عصا الهوكى

## hockey stick

مضرب خشبي يُستخدم فى ألعاب الهوكى.

## هوكى الجليد

## hockey, ice

رياضة تشبه الهوكى تمارس على الجليد بين فريقين كل منهما ستة لاعبين.

## ارتفاع القذيفة

## height of release

البعد الرأسى الذى تصل إليه مقذوفة ما فوق السطح الذى تُطلق منه أو الذى تسقط عليه.

## خوذة

## helmet

غطاء لحماية الرأس أثناء ركوب الدراجة.

## مطاردة بالتغمية، استغماية

## hide and seek

لعبة للأطفال بتغمية عيني أحدهم وعليه مطاردة الآخرين ومحاولة إمساك أحدهم.

## تجوال

## hiking, rambling

المشى دون هدف أو للنزهة (المتعة)، عادة خارج المدن.

## هواية

## hobby (E.)

نشاط يمارسه الفرد فى أوقات فراغة ويكون مختلفاً عن طبيعة عمله المعتاد.

أقصى الشد (القوس والسهم) <b>hold (archery)</b> آخر مرحلة من مراحل رمى السهم، تسبق إطلاقه نحو الهدف وضبط تصويبه عندما يصل شد الوتر أقصاه.	المدينة المضيفة <b>host city</b> المدينة التي تختارها اللجنة الأولمبية الدولية لتكون مقرّاً لدورة أولمبية.
الاحتفاظ برقم مسجّل <b>holding a record</b> احتفاظ الرياضي برقم سبق تسجيله باسمه في رياضة ما.	سباق الحواجز <b>hurdling</b> اجتياز عشرة حواجز بالجرى.
مزية صاحب الملعب <b>home court advantage</b> ميزة للفريق الذى يلعب فى ملعبه بين مشجعيه.	رهاب الماء <b>hydrophobia</b> الخوف من النزول فى الماء.
تمريرة خطافية <b>hook pass</b> رمى للكرة يؤدّى بالوثب مع التفاف الذراع والجسم فى حركة خطافية.	النشيد الأولمبي <b>hymn</b> النشيد الذى اعتمدته اللجنة الأولمبية الدولية ليؤدّى بالدورات الأولمبية.
حجل <b>hop</b> تحرك الجسم برفع إحدى القدمين عن الأرض والوثب بالآخرى على التعاقب.	بسّط زائد <b>hyperextension</b> مد مستمر فى المفصل يتجاوز الحدود الطبيعية لحركة.
	التنفس الفائق <b>hyperventilation</b> تنفس عميق، سريع وطويل يفوق النمط الطبيعى للتنفس.

# I

الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة

**I.A.A.F.**

International Amateur  
Athletic Federation

الاتحاد الدولي للمسؤولين طبيًا في

الجمال الأولمبي

**I.A.O.M.O.**

International Association of  
Olympic Medical Officers

الاتحاد الدولي للبيس بول

**I.B.A.**

International Baseball  
Association

الاتحاد الدولي للبادمنتن

**I.B.F.**

International Badminton  
Federation

الاتحاد الدولي لصيد السمك

**I.C.F.**

International Casting  
Federation

بطاقة شخصية

**identity card**

بطاقة مُرَقَّمة بها صورة فوتوغرافية  
لحاملها، تُستخدم جواز سفر رسميًا،

وَتُخَوَّلُ لحاملها الحق في دخول الملاعب  
والأماكن التي تحددها اللجنة الأولمبية  
المنظمة واستخدامها.

الاتحاد الدولي لكرة اليد

**I.H.F.**

International Handball  
Federation

الاتحاد الدولي لهوكي الجليد

**I.I.H.F.**

International Ice Hockey  
Federation

الاتحاد الدولي للجودو

**I.J.F.**

International Judo Federation

محاكاة

**imitation**

أداء مماثل تمامًا لأداء آخر.

تفرُّد

**individuality**

مميز الفرد عن الآخرين.

ألعاب القوى الداخلية

**indoor athletics**

مسابقات تقام في منشآت مغطاة،  
للجري أو الرمي أو الوثب والقفز على  
أرض صناعية.



<p>الملعب المغطى</p> <p><b>indoor field</b></p> <p>ملعب مستوف لشروط قانون اللعبة تحيط به جدران، ومغطى بسقف.</p>	<p>أنشطة تمهيدية</p> <p><b>initary activities</b></p> <p>أنشطة تُقدَّم في مستهل درس جديد للتعريف بالأهداف والخبرات والحث على الدراسة.</p>
<p>مُرْكَب نقص</p> <p><b>inferiority complex</b></p> <p>إحساس الفرد بأنه أقل من غيره.</p>	<p>مبادرة</p> <p><b>initiative</b></p> <p>إقدام شخص من تلقاء نفسه للقيام بعمل رياضي ما.</p>
<p>خروج على القواعد</p> <p><b>infringement</b></p> <p>خرق قوانين أو لوائح موضوعة لمسابقات معينة.</p>	<p>إصابة</p> <p><b>injury</b></p> <p>أذى بدني نتيجة حادث رياضي ما.</p>
<p>مخالفة</p> <p><b>infringement violation</b></p> <p>خروج على قوانين أو قواعد.</p>	<p>ساعد الهجوم</p> <p><b>inside forward</b></p> <p>لاعب مهاجم موقعه بين وسط الملعب وجانبه.</p>
<p>يُعَوِّق، يكبح</p> <p><b>inhibit</b></p> <p>يُعَرِّق سلوكًا ما أو يمنعه.</p>	<p>رياضة تعليمية</p> <p><b>instructional sport</b></p> <p>تمارين رياضية تمارَس بهدف رفع مستوى الأداء الرياضي في إطار تعليم مهارات رياضية.</p>
<p>كَبَت</p> <p><b>inhibition</b></p> <p>منع القيام بسلوك ما أو حركة متوقعة، أو الحد منه.</p>	<p>تعدُّ سببي</p> <p><b>instrumental aggression</b></p> <p>عدوان متعمد على شخص دون غضب، بهدف إحراز نجاح ما.</p>

<p>ركلة دائرية للدخول (كرة قدم) in-swerving kick (soccer) ركل الكرة بحيث تسير في اتجاه دائري للدخول (نحو خط المرمى).</p>	<p>دوران داخلي internal rotation تحريك جزء من الجسم إذا دار سطحه الأمامي نحو وسط الجسم.</p>
<p>مُعَامِل الذكاء intelligence quotient مقياس نسبي للقدرات العقلية للاعب. عمدي</p>	<p>الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة I.A.A.F. International Amateur Athletic Federation الهيئة الدولية المسؤولة عن سنّ التشريع وتوحيد البطولات لألعاب القوى.</p>
<p>intentional صفة لكل خروج متعمد عن القواعد. جمهور متجاوب</p>	<p>اللجنة الدولية للتنسيق بين المنظمات الرياضية والعالمية للمعاقين I.C.C.W.S.O.D. International Coordination Committee of World Sports Organizations for the Disabled</p>
<p>interactive audience مجموعة من المتفرجين يتفاعلون عاطفياً أو شفوياً مع اللاعبين في أثناء المباراة.</p>	<p>الاتحاد الدولي لكرة السلة . I.F.B. International Federation of Basketball الهيئة المسؤولة عن تنظيم لعبة كرة السلة وإدارة شئونها في العالم.</p>
<p>تدخل interference الاشتراك في شئون الآخرين.</p>	<p>الاتحاد الدولي لكرة اليد I.H.A. International Handball Association الهيئة المسؤولة عن تنظيم الشئون الإدارية للعبة كرة اليد على مستوى العالم.</p>
<p>معزز داخلي internal reinforcer تعزيز يتحكم فيه اللاعب للتدبير سلوكه.</p>	<p></p>

<p>اللجنة الأولمبية الدولية</p> <p><b>I.O.C.</b> International Olympic Committee</p> <p>لجنة دولية غير حكومية مقرها لوزان ( سويسرا ) مهمتها الإشراف على الحركة الأولمبية، تشكل نفسها بنفسها.</p>	<p>تدريب فترى</p> <p><b>interval training</b></p> <p>برنامج تدريب متنوع تتخلله فترات راحة.</p>
<p>المنظمات والاتحادات الرياضية الدولية</p>	<p>مقابلة شخصية</p> <p><b>interview</b></p> <p>الحصول على معلومات عن فرد ما عن طريق لقاءه ومخاورته.</p>
<p><b>I.O.S.F.</b> International Organizations Sports and Federations</p> <p>الاتحادات الرياضية الدولية</p>	<p>نشاط رياضي داخلي</p> <p><b>Intramural sport</b></p> <p>مسابقات رياضية يُقصر الاشتراك فيها على أفراد مجتمع محدد مثل جامعة أو كلية أو مصنع.</p>
<p><b>I.S.F.</b> International Sports Federations</p> <p>اتحادات تختص بشؤون رياضة معينة تضم عضوية كل منها الاتحادات الوطنية لهذه اللعبة.</p>	<p>الاتحاد الدولي للسباقات الموجهة</p> <p><b>I.O.F.</b> International Orienteering Federation</p>
<p>إنسى</p> <p><b>Internus</b></p> <p>جانب العضو من ناحية الجسم.</p>	<p>الاتحادات الأولمبية الرياضية الدولية</p> <p><b>I.O.S.F.</b> International Olympic Sports Federations</p>
<p>تنسيق ما بين الأجزاء</p> <p><b>intersegmental coordination</b></p> <p>الحركة المنسجمة لأحد الأطراف بحيث يتحرك كله بكفاءة واتساق.</p>	<p>الاتحاد الدولي للسوفت بول (الكرة الناعمة)</p> <p><b>I.S.F.</b> International Softball Federation</p>

<p>الاتحادات الرياضة الدولية</p> <p><b>I.S.F.</b> International Sports Federations</p> <p>الرابطة الدولية للانزلاق</p> <p><b>I.S.U.</b> International Skating Union</p> <p>الاتحاد الدولي للتنس</p> <p><b>I.T.F.</b> International Tennis Federation</p> <p>الاتحاد الدولي لتنس الطاولة</p> <p><b>I.T.T.F.</b> International Table Tennis Federation</p>	<p>الاتحاد الدولي لرفع الأثقال</p> <p><b>I.W.L.F</b> International Weight Lifting Federation</p> <p>الرابطة الدولية لسباقات اليخوت</p> <p><b>I.Y.R.U.</b> International Yacht Racing Union</p> <p>غطسة من الداخل</p> <p><b>inward dive</b> غطسة تؤدَّى من وقفة استعداد في مواجهة الماء ثم الدوران خلفاً.</p>
--	--



# J

## جوجتسو

ju-jitso

أحد أنواع المصارعة اليابانية للدفاع عن النفس تطورت عنه رياضة الجودو.

## كرة الوثب (كرة السلة)

jump ball

كرة يُقذف بها الحكم إلى أعلى بين لاعبين متنافسين.

## وثب

jumping

أ- الاندفاع لاجتياز ارتفاع ما دون استناد.

ب- ارتقاء من الأرض للهواء والهبوط إليها.

## هيئة تحكيم

jury

هيئة معينة للحكم في منافسة رياضية.

## هيئة احتكام

jury of appeal

هيئة عليا يُلجأ إليها عند الطعن في قرارات هيئة التحكيم، وقراراتها نهائية.

## غطسة المطواة

jackknife-dive

اتخاذ الجسم وضعًا مثنياً أثناء وجوده في الهواء ثم بسطه ومد الذراعين أمامًا عند الدخول للماء.

## تمرينات الجاز

jazz gymnastics

تمرينات بدنية تؤدي على إيقاع موسيقى الجاز وتتميز بسرعة الحركة.

## هرولة

jogging (trotting)

جرى غير سريع.

## قاضي

judge

أحد أعضاء هيئة التحكيم الرياضي.

## جودو

judo

نوع من المصارعة اليابانية للدفاع عن النفس يعتمد على استخدام القوة وثقل الجسم للتغلب على المنافس.





# K

## كينجرام

kingram

أشكال ورسوم أو صور لأوضاع حركات تؤدَّى لإبراز جوانبها الخاصة.

## قياس الحركة (كينمترى)

kinemetry

طرق قياس المتغيرات الحركية والميكانيكية والإلكترونية والبصرية.

## علم الحركة (كينزيولوجيا)

kinesiology

علم دراسة الظواهر الحركية وأساسياتها وأجهزة الحركة ومدى التحكم فيها لدى الإنسان.

## علاج حركى

kinesiotherapy

علاج الأمراض بالحركات أو بالتمارين البدنية.

## كاياك

kayak

قارب لشخص واحد مصنوع من الخشب المغطى بجلد عجول البحر ويستخدمه الإسكيمو عادة. يستخدم في المسابقات الأولمبية.

## ركلة (كرة القدم - الرجبي)

kick (soccer, rugby)

ضرب الكرة بالقدم.

## إرسال (كرة القدم)

kick-off (soccer)

ركلة تؤدَّى من مركز دائرة وسط الملعب وذلك عند بدء كل من شوطي اللعب أو عند استئنافه بعد تسجيل هدف.

## ضربة ساحقة (تنس)

kill (tennis)

الفوز بالنقطة بعد ضربة قوية يصعب ردها ردًا صحيحًا.

<p>الإحساس الحركى  <b>kinethesis</b>          الإحساس بحركة العضلات أثناء أداء نشاط ما.</p> <p>تخطيط  <b>knave fencing</b>          رياضة المبارزة بالعصى التى عرفت لدى قدماء المصريين.</p> <p>رباط ركبة  <b>knee band</b>          رباط يحيط بالركبة لمساندتها.</p>	<p>ضربة قاضية (الملاكمة)  <b>knockout (boxing)</b>          ١- خروج لاعب أو فريق من مسابقة ما (خروج المغلوب).          ٢- حالة يُستبعد فيها لاعب من الملاكمة وفق قواعد محددة.</p> <p>حدب  <b>kyphosis</b>          زيادة الانحناء عن الوضع الطبيعى للجزء العلوى من الظهر.</p>
--	---

# L

## لاكروس

**lacrosse**

لعبة للهنود الحمر بكندا تمارس في الأصل في الهواء الطلق بين فريقين كل منهما يضم ١٢ لاعباً يُستخدم فيها مضرب مصمم بحيث يمكن حمل الكرة به أثناء الجرى ورميها، ويهدف كل فريق إلى تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق المنافس.

## مسابقة سلمية

**ladder competition**

تدرج متسابق في مراحل المسابقة حتى نهايتها.

## تدريب أرضي (السباحة)

**land-drill (swimming)**

التمرين على حركات السباحة على اليابسة.

## هبوط

**landing**

نزول آمن إلى الأرض في بعض الرياضات من مكان مرتفع.

## حارة (سباحة - ألعاب قوى)

**lane (swimming, athletics)**

الطريق المحدد لكل متسابق للجرى أو السباحة داخله.

## دورة كاملة

**lap**

لفة حول مضمار سباق.

## مسجل الدورات

**lap scorer**

الإدارى المسئول عن تسجيل عدد الدورات حول المضمار في سباقات الجرى أو السباحة.

## مرحاض المخيم

**latrine**

مرحاض متنقل يقام داخل المخيم.

## مُتصدر

**lead**

لاعب أو فريق يتقدم منافسه في المسابقات.

<p>قيادة leadership قدرة توجيه الآخرين لاتباع مسلك معين.</p>	<p>أيسر left-handed من يغلب عليه استعمال يده اليسرى.</p>
<p>الساق المتقدمة أو الذراع المتقدمة lead leg, lead arm الساق أو الذراع التي تُرفع إلى الأمام عند بدء تخطى الحاجز في سباق ما.</p>	<p>وقت الفراغ leisure time الوقت الذى يتصرف فيه الإنسان بحرية دون قيود.</p>
<p>ألعاب تمهيدية lead-up-games الألعاب البسيطة التي تستند إلى أسس ومهارات، تمكن الفرد من ممارسة الرياضات المعترف بها.</p>	<p>رخصة، تصريح licence وثيقة مُحررة تتيح لحاملها الحق في القيام بنشاط معين.</p>
<p>دورى league (round robin) طريقة للمسابقة يتقابل بها كل مشارك مع الآخرين المسجلين في المسابقة مرة واحدة أو مرتين.</p>	<p>مُنقذ lifeguard شخص مؤهل لإنقاذ من يتعرض للغرق.</p>
<p>وثبة leap حركة فجائية لأعلى أو للأمام.</p>	<p>إنقاذ الغريق life-saving معاونة من يتعرض للغرق.</p>
<p>قفزة الضفدع leapfrog القفز فوق ظهر شخص منحني للأمام.</p>	<p>سترة النجاة life vest صديرية تمتلئ بالهواء في حالة الطوارئ يرتديها بعض رياضى الألعاب المائية، تعمل تلقائياً بمجرد شد خيط معين، مما يساعد على الطفو، وغالباً ما تكون ذات لون ناصع لسهولة التعرف عليها.</p>

<p>تهدئه تدريجية</p> <p><b>limbering down</b></p> <p>القيام بحركات رياضية خفيفة بعد انتهاء المنافسة الرياضية بقصد العودة إلى الحالة الطبيعية.</p>	<p>بطولة محلية</p> <p><b>local championship</b></p> <p>مسابقة تُجرى داخل دولة أو مدينة أو مدرسة أو منطقة.</p>
<p>تسخين</p> <p><b>limbering up</b></p> <p>القيام بنشاط رياضي حركي تمهيداً للاشتراك في منافسة رياضية.</p>	<p>خزانة</p> <p><b>locker</b></p> <p>خزانة يحفظ بها الرياضي ملابسه وحاجياته أثناء ممارسته.</p>
<p>مراقب خط</p> <p><b>linesman</b></p> <p>مساعد للحكم في بعض المسابقات الرياضية مثل كرة القدم أو الريشة الطائرة... إلخ، مهمته مراقبة خطوط الملعب لتقرير خروج الكرة عن الخط أو لمسها له حسبما تحدد قواعد اللعب، وإبلاغ قراره للحكم.</p>	<p>تحرك</p> <p><b>locomotion</b></p> <p>الحركة التي تحدث عندما يوفر الجسم القوة اللازمة للقيام بها.</p>
<p>تجمع الفريق</p> <p><b>line up team</b></p> <p>اصطفاف الفريق استعداداً للعب.</p>	<p>طول العمر</p> <p><b>longevity</b></p> <p>امتداد العمر لسن متقدمة.</p>
<p>تصويبة مقوسة</p> <p><b>lob shot</b></p> <p>ضربة تتخذ فيها الكرة مساراً شبيهاً بالقوس.</p>	<p>الدفاع من بعد</p> <p><b>loose defence</b></p> <p>طريقة دفاعية تكون المسافة فيها بين المدافع والمهاجم طويلة نسبياً.</p>

قَعَسَ	ولاء
<b>lordosis</b>	<b>loyalty</b>
زيادة الانحناء عن الوضع الطبيعي للجزء السفلى من الظهر.	الاعتزاز بالانتماء إلى فريق أو نادٍ.
صفر للمتنافسين (ألعاب المضرب)	لمباجو
<b>love-all (racket games)</b>	<b>lumbago</b>
عدم حصول أى من المنافسين على نقط.	ألم في أسفل الظهر.
	طعن (المبارزة)
	<b>lunge</b>
	هجوم المبارز على منافسه بالسيف مع مد الذراع والساق إلى الأمام.

# M

توقيت يدوي

manual time-keeping

قياس الزمن فى سباق للسرعة بأجهزة غير أوتوماتية، كهربائية أو آلية.

ماراثون

marathon

أطول سباق فى الجرى مسافته ٤٢,١٩٥ كم يبدأ فى المضمار ثم الطرق العامة ويجدد مساره على خريطة خاصة وينتهى فى المضمار.

مُنظَّم عام

marshal

إدارى يكلف بالإشراف على نظام المسابقات وسيرها.

قناع

mask

غطاء لحماية وجه اللاعب أو رأسه من الإصابات (السلاح - الملاكمة - البيس بول).

ملعب رئيسى (استاد رئيسى)

main stadium

ملعب يضم مضماراً أو ميداناً للعب القوى وكرة القدم والفروسية.

سوء انسجام

maladjustment

عدم التوافق بين أفراد فريق أو جماعة.

سوء تغذية

malnutrition

تغذية غير مناسبة كيفاً أو كمّاً، زيادة أو نقصاً.

إدارى

manager

شخص يعاون المدرب فى الشئون الإدارية للتدريب.

دفاع رجل لرجل

man-to-man defence

أ- لاعب مدافع يختص بالتصدي لمنافس محدد.

ب- خطة دفاعية يراقب كل لاعب فيها واحداً من لاعبي الفريق المنافس.



<p>تدريب جماعى</p> <p><b>massed practice</b></p> <p>تدريب تشترك فيه مجموعة من الأفراد.</p>	<p>ذاكرة حركية</p> <p><b>motor memory</b></p> <p>المقدرة على الاحتفاظ بالحركة واستدعائها.</p>
<p>بداية مُجمّعة</p> <p><b>massed start</b></p> <p>بداية سباق يشارك فيه عدد من المتسابقين.</p>	<p>ناضج</p> <p><b>mature</b></p> <p>صفة للفرد الذى اكتمل نموه.</p>
<p>مُدَّك</p> <p><b>masseur</b></p> <p>شخص يتخذ التدليك مهنة.</p>	<p>نضج</p> <p><b>maturity</b></p> <p>بلوغ الشخص كمال نموه.</p>
<p>رياضة جماهيرية</p> <p><b>mass sport</b></p> <p>رياضة تجتذب فئات المجتمع كافة تتميز بأنها ترضي مختلف الميول وتناسب المهارات المتفاوتة المستوى.</p>	<p>ميدالية أوليمبية</p> <p><b>medal, olympic</b></p> <p>الميدالية التى تُمنح للفائزين فى المسابقات الأولمبية.</p>
<p>صار/سارية</p> <p><b>mast</b></p> <p>قائم يُستخدم لرفع الأعلام.</p>	<p>تتابع متنوع (السباحة)</p> <p><b>medley relay</b></p> <p>سباق بين فرق يضم كل منها أربعة أفراد. يسمح لكل منهم بطريقة مخالفة للآخرين وفقاً لترتيب معين.</p>
<p>مباراة (كرة اليد)</p> <p><b>match (handball)</b></p> <p>تنافس بين فريقين فى شوطين مدة كل منهما نصف ساعة وبينهما راحة مدتها عشر دقائق.</p>	<p>مدير اللقاء</p> <p><b>meeting director</b></p> <p>إدارى مسئول عن جميع شئون حفل أو بطولة ما.</p>

رضة خفيفة	وهى فروسية (قفز)، مبارزة بالأبيرة،
microtrauma	رماية بالمسدس، سب حرة ٣٠٠
إصابات محدودة فى المفاصل أو	متر، جرى اختراق ضاحية لمسافة
العضلات أو الأربطة.	أربعة كيلو مترات، وهى للرجال فقط.
إساءة التوقيت	عزم (قوة دافعة)
mistiming	momentum
خطأ اللاعب فى أداء واجبه الحركى	مقدار الحركة لجسم متحرك.
فى التوقيت الملائم له.	روح معنوية
زوجى مختلط (ألعاب المضرب)	morale
mixed doubles	الروح العالية والنفسية الواثقة التى
(racket games)	تتحقق بها أهداف معينة.
اشتراك لاعب ولاعبة فى جانب	قواعد السلوك
واحد للتبارى مع لاعب ولاعبة	morality
منافسين فى أحد ألعاب المضرب.	مستويات التصرف المقبول
حركية	وأبسياته .
mobility	تحركية
قابلية الحركة أو الانتقال.	motility
اقتداء	القدرة على الحركة.
modelling	موتولوجيا (علم السلوك الحركى)
تعلم سلوك رياضى من خلال	motology
ملاحظة آخرين يؤدونه.	علم يختص بدراسة الشخصية
الخماسى الحديث	والسلوك الحركى.
modern pentathlon	مبحث حركى
رياضة مركبة من خمس لعبات	motopedics
تجرى كل منهما فى يوم مستقل	تشخيص الأداء الحركى.

<p>قدرة حركية motor ability الدرجة أو المستوى الذى حققه الفرد فى تعلمه المهارات الحركية.</p>	<p>ساحة متعددة الاستعمال multiple-use area قطعة أرض تصلح لممارسة عدد من الأنشطة والرياضات.</p>
<p>الطلاقة الحركية motor fluency مقدرة تلقائية على أداء عدد من الاستجابات الحركية المناسبة لواجب حركى فى زمن محدد بطريقة تتسم بالمنطقية والمرونة.</p>	<p>ألم عضلى muscle soreness ألم يصيب العضلات يوماً أو يومين بعد إجهاد عضلى زائد وخاصة عند أداء حركات غير مألوفة.</p>
<p>تربية حركية movement education تربية عن طريق الحركة الأصلية للأطفال.</p>	<p>نغمة عضلية muscle tone انقباض عضلى بسيط يسمح للعضلة بالاستعداد لأداء حركى.</p>
<p>زمن الحركة movement time المدة التى تستغرقها الحركة.</p>	<p>جلد عضلى muscular endurance مقدرة اللاعب العضلية على تحمل المقاومة المتوسطة الشدة لفترات زمنية.</p>
<p>خطأ متعدد multiple foul أخطاء يرتكبها أكثر من لاعب من نفس الفريق ضد لاعب أو أكثر من الفريق المضاد فى اللحظة نفسها.</p>	<p>قوة عضلية muscular strength قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية شديدة.</p>

# N

لعبة قومية

**national game**

لعبة شعبية واسعة الانتشار.

بطولات وطنية

**national championship**

مسابقة رياضية تُجرى على مستوى الوطن.

فريق قومي

**national team**

فريق يمثل وطنه في البطولات والمسابقات الخارجية أو الداخلية مع فرق أجنبية، ويتشكل من أفضل العناصر الرياضية المحلية.

رياضات بحرية

**nautical sports**

رياضات الإبحار بالقوارب التي يتطلب بعضها خبرة ملاحية.

كرة الشبكة

**netball**

لعبة تشبه كرة السلة تمارسها الفتيات في فريقين كل منهما عادة

سبع لاعبات بهدف تسجيل أكبر عدد من النقاط بإسقاط الكرة من حلقة مُثبتة في قائم رأسى.

العب الشبكة

**net games**

العب يتبادل فيها المتنافسون الكرة، أو الريشة باليد أو بالمضرب أو بالرجل عبر شبكة فاصلة.

عُصابي

**neurotic**

وصف لشخص يتميز بسلوك عاطفي مضطرب.

حياد

**neutrality**

عدم الانحياز في تأييد فريق أو لاعب.

اللجان الأولمبية الوطنية

**N.O.C.**

National Olympic Committees

حزْ	بذَع (الجمباز)
nocks سُلَم في طرف السهم يولج فيه وتر القوس.	novelty حركة أو أكثر، غير متعارف عليها، يستحدثها لاعب الجمباز في مهارات اللعبة.
قائمة أسماء المسجلين	
nominal roll سجلٌ بأسماء أعضاء بعثة أوليمبية مشاركة في المسابقات أو الرياضات.	لا تنافسي
تسمية	non competitive
nomination أ- اختيار الرياضيين للمشاركة في إحدى المسابقات.	وصف للنشاط الرياضي الترويحي والتأهيلي الذي لا يندرج تحت المنافسة.
ب- اختيار فرس للسباق.	لعبة غير أوليمبية
مُرْشَح	non olympic game
nominee أ- لاعب مُرْشَح لخوض مباراة أو لنيل جائزة.	رياضة أو مسابقة غير مُدرّجة في القائمة الرسمية للألعاب الأوليمبية.
ب- شخص يُدخل حصاناً باسمه في سباق.	ترقيم
مرْشَح	numbering
مرْشَح	وضع أرقام محددة على أزياء المتنافسين للتعرف عليهم.
nominator	مادة مُغذِّية
أ- من يقوم بترشيح اللاعبين للمنافسات أو الجوائز.	nutrient
ب- من يقوم باختيار الفرس المشارك في السباق.	كل مادة يحتاج إليها الجسم لتوليد الطاقة والتعويض عما يفقده.

# O

مُجَدِّف (رياضة التجديف)

oarsman

مُمسِك المجداف.

بدین

obese

شخص وزنه يتعدى النمط المناسب  
لطول قامته.

بدانة

obesity

زيادة وزن الجسم بالنسبة لطول  
القامة بتراكم الدهون فيه.

تعويق

obstruction

قيام اللاعب باعتراض منافسه  
بجسمه حتى لا يصل إلى الكرة.

المجلس الأولمبي الآسيوي

O.C.A.

Olympic Council of Asia

هجومى

offensive

وصف لأداء الفريق المستحوذ  
على الكرة لإحراز الأهداف.

حَكَم

official

من يقوم بإدارة المباراة أو المسابقة  
في إطار الالتزام بقواعد المنافسة.

في البحر

offshore

وصف للرياضات البحرية التي  
تُجرى بعيداً عن الشاطئ.

تسلل (كرة قدم - هوكي)

offside (football-hockey)

وجود لاعب أقرب إلى خط  
مرمى الفريق المنافس بحيث لا يكون  
بينه وبين هذا الخط لاعبان اثنان على  
الأقل في كرة القدم وثلاثة بالنسبة  
للهوكي.

شَرَك التسلل

offside trap

خُطّة لإيقاع المهاجمين في خطأ  
التسلل.

القَسَم الأولمبي

olympic oath

قَسَم يُلقيه أحد الرياضيين في حفل  
افتتاح دورة أولمبية نيابة عن  
الرياضيين المشاركين فيها.

<p>رقم أولمبي olympic record رقم سبق تسجيله في مسابقة ما مُدْرَجَة في برنامج دورة أولمبية.</p>	<p>استعدّ (ألعاب القوى) on your marks (athletics) صيغة الأمر الذى يصدره الآذن بالبدء إلى المتسابقين للاستعداد.</p>
<p>الشعلة الأولمبية olympic torch شعلة أوقدت في منطقة أولمبيا باليونان عام ١٩٣٦م، وما تزال يتبادل حملها عداؤون من دول مختلفة حتى تصل لمكان افتتاح الدورة الأولمبية.</p>	<p>وسام الجدارة الأولمبي O.O. Olympic Order رياضات الهواء الطلق open air sports رياضات تمارس في الأماكن غير المغطاة.</p>
<p>استعداد (المبارزة) on guard (fencing) وضع المواجهة بين متبارزين مع تلامس سيفيهما تمهيداً للمنازلة.</p>	<p>بطولة مفتوحة open championship مسابقة يُسمح بالاشتراك فيها بدون قيود من حيث الانتماء إلى جهة أو هيئة أو جنسية معينة أو مستوى احتراف.</p>
<p>اللجان الأولمبية الأهلية للأقيانوس (الأوشيانا) O.N.O.C. Oceania National Olympic Committees</p>	<p>ملعب مفتوح open court وصف للعب عندما تكون فيه منطقة ضعيفة دفاعياً فتفتح الفرصة لهجوم المنافس.</p>
<p>المنظمة الدولية للتربية والعلوم والثقافة بالأمم المتحدة O.N.U.E.S.C. Organisation des Nations Unies pour l'Education et de Sciences et de Culture</p>	<p>لعب مفتوح open play أسلوب للعب تتسع فيه المسافة بين المتنافسين.</p>



<p>فتح اللعب</p> <p>open up</p> <p>توسيع مجال اللعب لخلخلة دفاعات المنافسين.</p>	<p>المنظمات المعترف بها من اللجنة الأولمبية الدولية</p> <p>O.R.I.O.C.</p> <p>Organizations Recognized by The International Olympic Committee</p>
<p>مُنافِس</p> <p>opponent</p> <p>اللاعب أو الفريق الذى يلعب ضد لاعب أو فريق آخر.</p>	<p>لجنة أولمبية منظّمة</p> <p>O.O.C.</p> <p>Organizing Olympic Committee</p>
<p>حركات اختيارية (فى الجمباز)</p> <p>optional</p> <p>حركات إضافية يقوم بها اللاعب وليست من بين الحركات الإجبارية.</p>	<p>لجنة تؤلفها اللجنة الأولمبية الوطنية لتقوم بالإعلان والتنظيم لدورة أولمبية.</p>
<p>نمو عضوى</p> <p>organic development</p> <p>الحالة أو المستوى الذى وصل إليه التركيب العضلى للجسم وأداؤه الوظيفى.</p>	<p>توجّه، توجيه</p> <p>orientation</p> <p>أ- اتخاذ وضع مناسب عند استخدام أداة رياضية.</p> <p>ب- توجيه انتباه الفرد للموقف المحيط به.</p>
<p>تمرينات عضوية</p> <p>organic gymnastics</p> <p>تمرينات بدنية تنشط أعضاء الجسم.</p>	<p>سباق موجّه</p> <p>orienteering</p> <p>سباق لاختراق الضاحية عدوّاً مع الاهتداء للهدف بخريطة وبوصلة.</p>
<p>قوة عضوية</p> <p>organic power</p> <p>أداء وكفاءة القلب والجهاز الدورى التنفسى والتمثيل الغذائى.</p>	<p>لجنة التضامن الأولمبى</p> <p>O.S.C.</p> <p>Olympic Solidarity Commission</p>

الملعب المكشوف	الفوز انتحايًا
outdoor field ملعب في الهواء الطلق، مستوف لشروط قانون اللعبة.	outvote هزيمة المنافس بالحصول على غالبية الأصوات.
ترويح في الخلاء	يبالغ في الأداء
outdoor recreation ممارسة أنشطة ترويحية مع استغلال إمكانات البيئة كالأنهار والبحيرات والغابات والجبال والصحارى.	overact, to يؤدّي العمل أو المهام بنشاط أكثر مما هو معتاد.
توقّف اللعب	تجاوز السن
out of play إحدى حالات تعطّل اللعب لاعتبارات تقتضيها قواعد اللعبة.	over-age زيادة سن الرياضى عن السن المحددة للاشتراك فى مسابقة معينة.
جناح الهجوم (كرة القدم)	ذراع علوية
outside forward (soccer) لاعب بمجاله قرب الخط الجانبى للملعب من جهة الفريق المنافس.	over-arm ضربة ذراع تؤدّي أثناء السباحة لتصل فوق الكتف.
ركلة دائرية للخارج (كرة القدم)	تجاوز الاتزان
out swerving kick (soccer) ركل الكرة بحيث تسير فى اتجاه دائرى للخارج بعيدًا عنرمى.	overbalance المبالغة فى أداء حركة ما.
	قهر
	overbear بذل قوة أكبر بتصميم أشد.
	يزيد العبء
	overburden, to يحمل جهدًا أكبر من المعتاد.

<p>فرط المركزية overcentralization زيادة السيطرة والتحكم في موقف ما.</p>	<p>يبالغ في التقدير overestimate يبالغ في تقدير الأمور أكثر من حقيقتها.</p>
<p>يتغلب على overcome, to يسيطر على عَقبَة ما ويتخطاها.</p>	<p>يُفصح overexpose, to يكشف عن خطط اللعب وطرقه.</p>
<p>مبالغ في الثقة بالنفس overconfident يتصف بالاحتفاظ المبالغ فيه بالثقة بالنفس.</p>	<p>تمريرة من فوق الرأس (كرة السلة) over-head pass (basket-ball) تمريرة للكرة بيد واحدة أو باليدين من فوق رأس الممرّر إلى فوق رأس المتسلّم، ويستخدمها طوال القامة عادة.</p>
<p>تجمهر مزدحم overcrowd تجمع حشد في مساحة أضيق مما تتسع له.</p>	<p>رمية فوق الرأس overheadthrow</p>
<p>يُفرط overdo, to يُحمّل الفرد قواه أكثر من المناسب لها، من أجل تحقيق نتائج ومستويات أفضل.</p>	<p>رمى كرة باليد فوق الرأس. حمل زائد overload جهد أكثر من الطاقة.</p>
<p>ثوب فوقى overdress (أ) ثوب يُرتدى فوق الملابس. (ب) المبالغة في ارتداء ملابس لافتة للنظر.</p>	<p>تدريب بحمل زائد overload training طريقة للتدريب تعتمد على بذل جهد أكثر من اللازم.</p>

<p>يتغاضى <b>overlook, to</b> يصرف النظر بقصد أو بغير قصد عن خطأ ما في المران أو المنافسة.</p>	<p>مباغطة <b>overtake</b> تقدم سريع للسيطرة على موقف ما.</p>
<p>ينقض <b>overrule, to</b> يُصدر حُكماً بإلغاء حكم سابق أو بتجاهله.</p>	<p>تجاوز الوقت <b>overtime</b> تعدى الوقت المحدد لعمل أو نشاط ما.</p>
<p>يُخفى <b>overshadow, to</b> يتستر على تحركات معينة لتحقيق خطة ما.</p>	<p>إفراط في التدريب <b>overtraining</b> التدريب بجهد يتجاوز الجهد العادي يترتب عليه خفض الكفاية.</p>
<p>تمريرة فوق الكتف <b>over shoulder pass</b> توجيه الكرة إلى الخلف من فوق كتف اللاعب إلى زميله.</p>	<p>يجتاح <b>overturn, (to)</b> (أ) يهجم ليحقق السيطرة الكاملة. (ب) يجري ليجتاز علامة أو منطقة محددة.</p>
<p>تجاوز الهدف <b>overshooting</b> التسديد إلى هدف يتجاوز مداه.</p>	<p>وزن زائد <b>overweight</b> وزن الجسم أو المهمات إذا زاد عن الوزن المفروض.</p>
<p>يستغرق في النوم <b>oversleep, to</b> يستمر في النوم لما بعد الوقت المحدد للاستيقاظ.</p>	<p>يكتسح <b>overwhelm, to</b> يحقق نصراً ساحقاً.</p>
<p>يتخطى <b>overstep, to</b> يخطو اللاعب لأبعد من حد معين يحدده قانون اللعب.</p>	

الدَّيْنُ الأكسجيني	عجزُ الأكسجين
<b>oxygen debt</b> مقدار زائد من الأكسجين يجب أن يتنفسه الإنسان بعد نشاطه الرياضي في أثناء الحياة العادية.	<b>oxygen deficit</b> نقص مقدار الأكسجين فيما يرضحه القلب من الدم وما يحتاجه الجسم أثناء التمرين البدني.



# P

ضربة مارة

passing shot

ضربة تُوجَّه لتمر على جانب المنافس الذى يكون عادة قريباً من الشبكة.

سرعة الخطو

pace

متوسط سرعة السير.

جَسْ

palpation

التعرف على حالة عضلة ما بالتحسس عليها بأصابع اليد.

منطقة التسليم (ألعاب القوى)

passing zone (athletics)

منطقة داخل حارة فريق تتابع يتم فيها تبادل عصا التابع بين أفراد الفريق.

مِظَلَّة (باراشوت)

parachute

مظلة تستخدم للقفز من الطائرات.

حركة سلبية

passive movement

حركة مصدرها خارج الجسم، تتم بفعل انقباض عضلى إرادى، وتستخدم للعلاج والتأهيل البدنى.

مفاداة (المبارزة)

parry (fencing)

حركة بالسيف لمنع المنافس من كسب نقطة.

لعب سلبى

passive play

اشتراك فى اللعب دون رغبة فى التفوق أو الفوز.

تمرير

passing

توصيل اللاعب الكرة إلى زميل له.

سلبية

passivity

عدم محاولة اللاعب الهجوم على منافسه.

<p>مسار pathway طريق يتم فيه أداء حركى فى خط مستقيم أو منحنى أو غير ذلك. ضربة قميّة peak timing ضربة الكرة وهى فى أعلى ارتداد وصلت إليه. بيدوجراف pedograph جهاز لقياس زاوية تقوس القدم.</p>	<p>ركلة جزاء (كرة القدم) penalty kick (soccer) ضربة تحتسب ضد الفريق المخالف لقوانين اللعب، حيث توضع الكرة فوق نقطة محددة أمام المرمى، وتؤدى الركلة بعد سماع صفارة الحكم. علامة الجزاء Penalty mark = penalty spot نقطة أو خط تُثبت فوقها الكرة لتؤدى منها ركلة الجزاء وذلك عند ارتكاب المدافع خطأ قانونيًا ضد مهاجم منافس داخل منطقة الجزاء.</p>
<p>وتد peg قطعة من الخشب أو المعدن على شكل مسمار تُثبت فى الأرض لربط حبال الخيمة. بيلوتا فاسكا pelota vasca لعبة إسبانية تشمل توجيه الكرة إلى حائط أمامى باستخدام سلة طويلة مقعرة.</p>	<p>خماسى (بنتاثلون) pentathlon مسابقة أولمبية للسيدات فقط وتتضمن خمس لعبات هى: ١٠٠ متر حواجز، دفع الجلة، وثب عال، وثب طويل، جرى ٢٠٠ متر. الاتحاد الدولى للبنتاثلون Pentathlon International Federation</p>
<p>الجزاء penalty عقوبة تُوقع على من يخالف قواعد اللعبة.</p>	<p>أداء performance إنجاز عمل أو نشاط ما لتحقيق هدف.</p>



## تربية بدنية

## physical education

تربية الإنسان بدناً ونفساً وعقلاً من خلال أنشطة وبرامج لهذا الهدف.

## تقييد بدني

## physical restriction

طريقة لتعليم لاعب مبتدئ تمنعه من الاستجابة غير الصحيحة، وتقييد له التقدم في الأداء، مع تحقيق الأمان له، مثل استخدام الحبال الموضعية للجمباز وألواح الطفوف في السباحة وغير ذلك.

## بنية الجسم

## physique

احتفاظ الجسم بوضعه وهيكله.

## نزهة

## picnic

رحلة في الهواء الطلق.

## منحنى (الغطس)

## pike (diving)

وضع الجسم في الهواء بشكل منحنٍ عند الوسط مع بقاء الظهر والساقين في استقامة ثم فرد الجسم تماماً قبل دخول الماء.

## توقع الأداء

## performance expectancy

احتمال النجاح أو الفشل في الأداء.

## مخيم دائم

## permanent camp

مخيم يقام في مكان مختار لا ينقل منه ويضم بعض مبانٍ للمرافق.

## رهاب

## phobia

خوف مَرَضِيّ بسبب الوجود في ظروف أو أماكن معينة.

## جهاز تصوير نهاية السباق

## photo-finish

جهاز لتسجيل النتائج بصورة فوتوغرافية موضحاً بها الزمن عادة.

## نشاط بدني

## physical activity

حركة الجسم التي تستهلك الطاقة بعد تجاوزها مستوى فوق معدل الأيض في حالة الراحة (أى التمثيل الغذائي).

## ثقافة بدنية

## physical culture

مصطلح يُستخدم بدلاً من مصطلح تربية بدنية في بعض البلاد.

مسطح	صالح للعب
piste المساحة المخصصة لرياضة المبارزة.	playable نشاط يصلح لممارسة اللعب.
مُرْتَكِز	لهو
pivot محور يدور حوله الجسم وهو ثابت القدم على الأرض.	playing about القيام بنشاط لا هدف له ولا جدوى منه.
ارتكاز	لاعب
pivoting ثبات اللاعب على قدم واحدة والتحرك بالقدم الأخرى.	player كل من يمارس نشاطاً رياضياً.
رَجُلُ الارتكاز	يلعب ملتزماً
pivot- man لاعب يتخذ مركزاً هاماً قريباً من الهدف بحيث يصبح محوراً للهجوم.	playing fair ممارسة اللاعب رياضة ما ملتزماً بالقواعد والخلق الرياضى.
مستو	لعبٌ لكسب الوقت
plane سطح مستوٍ فراغى أفقى أو رأسى.	play for time محاولة لكسب الوقت كطريقة دفاعية.
لعب	ساحة لعب
play نشاط تلقائى حر يحقق المتعة.	playground مساحة أرض مهيّدة لممارسة الألعاب.
	ملابس اللعب
	playing attire طاقم الملابس الكامل طبقاً لقواعد اللعب فى المنافسات.

<p>الملعب (تنس) playing court (tennis) الساحة القانونية المخصصة للعب الفردى أو الزوجى.</p>	<p>مواصلة اللعب playing on الاستمرار فى اللعب حتى نهاية المباراة.</p>
<p>ملعب playing field قطعة أرض مزروعة بالتجليل تُخصص عادة لألعاب جماعية.</p>	<p>لعب استعراضى playing to the gallery أداء اللاعب بطريقة يحاول بها اجتذاب إعجاب المشاهدين.</p>
<p>زمن اللعب playing time مدة الممارسة الفعلية للنشاط الرياضى طبقاً لقواعد اللعب.</p>	<p>استنفاد الطاقة playing up بذل اللاعب كل جهده ونشاطه فى اللعب.</p>
<p>أرض للعب playlot مساحة من الأرض فى منطقة مأهولة تخصص للعب صغار الأطفال وتزود بأدوات مناسبة.</p>	<p>غطس فى الماء plunge غمر الرأس فى الماء مع طفو البدن.</p>
<p>صانع لعب playmaker لاعب يُخطّط لفريقه طريقة المحوم على المنافس.</p>	<p>نقطة الهدف point of aim علامة تحدّد النقطة التى يُصوّب إليها.</p>
<p>مباراة فاصلة play off مباراة بين فريقين سبق تعادلهما لتحديد الفائز.</p>	<p>قفز بالزانة pole vault القفز لأعلى ارتفاع ممكن بالارتكاز على قضيب.</p>

<p>مجموعة مباريات (المبارزة)</p> <p><b>pool (fencing)</b></p> <p>عدد من المباريات يكون قسماً من مسابقة.</p>	<p>قوام (وضع)</p> <p><b>posture</b></p> <p>الهيئة التي يُقيم الفرد عليها جسمه.</p> <p>احتياط</p>
<p>الاستحواز</p> <p><b>possession</b></p> <p>المدة التي تكون الكرة فيها فى حوزة لاعب أو فريق.</p>	<p><b>precaution</b></p> <p>تدبير وقائي سابق لتلافي إصابة أو خطورة.</p>
<p>قائم</p> <p><b>post</b></p> <p>عمود أو جزء منه مُثبت فى أرضية الملعب دوماً أو مؤقتاً لتركيب الشبكة أو الهدف عليه.</p>	<p>إجراءات تمهيدية</p> <p><b>preliminaries</b></p> <p>أعمال تُهيئ لأداء نشاط رياضي.</p> <p>ألعاب تحضيرية</p>
<p>العمود</p> <p><b>post-man</b></p> <p>لاعب مثل لاعب الارتكاز إلا أن مكانه أقرب لوسط الملعب.</p>	<p><b>preparatory games</b></p> <p>ألعاب تهدف إلى تنمية المهارات المطلوبة فى الرياضات المعترف بها بحيث تُبرز مفهوم اللعبة.</p> <p>مقصورة الصحفيين</p>
<p>تأجيل</p> <p><b>postponement</b></p> <p>إجراء عمل أو نشاط ما إلى موعد آخر.</p>	<p><b>press box</b></p> <p>مكان فى الملعب يُخصّص لرجال الصحافة والإعلام.</p> <p>مركز الصحافة</p>
	<p><b>press centre</b></p> <p>مقر يُخصص للعاملين بالصحافة وغيرهم من القائمين بالإعلام أثناء الدورات الرياضية.</p>

## نبض

pulse

سرعة دق القلب.

لكم الكرة (كرة قدم)

punching (soccer)

ضربة بقبضة اليد يقوم بها حارس المرمى لإبعاد الكرة عن المرمى.

أنشطة هادفة

purposeful activities

أعمال تؤدى لتحقيق أهداف معينة.

كرة الدفع

push ball

كرة ضخمة يتنافس اللاعبون على دفعها لمسافة محددة.

ضربة بالدفع

push stroke

ضربة أمامية أو خلفية تؤدى بأقل دفع.

رمية بالدفع (كرة سلة - كرة يد)

push throw (basketball, handball)

رمية للكرة تؤدى بثني المرفق واليدين خلفها.

## الدفاع الضاغط

pressing defence

طريقة لعب يكون فيها المدافع قريباً جداً من المهاجم بحيث يحد من حركته في الحركة.

## محترف

professional

١- شخص يمارس نشاطاً رياضياً نظير أجر.

٢- شخص يتقن ما يمارسه.

## رياضة احتراف

professional sport

رياضة تمارس كمهنة بعد أن يحقق ممارسها مستوى رفيعاً فى أدائها، وهى تهدف إلى توفير فرصة للتسلية والمتعة للجماهير المشاهدين.

## كَبْ

pronation

حركة لف اليد أو القدم نحو الداخل بالنسبة لمحور الجسم الرأسى.

## طفو على البطن

prone floating

بقاء الجسم منكفئاً على سطح الماء.

ضربة مُعَجَّزة	مسابقة هرمية
<p>putaway</p> <p>ضربة متقنة لا يستطيع المنافس ردها ردًا صحيحًا.</p> <p>دفع (جُلَّة - كرة حديدية)</p> <p>putting shot (athletics)</p> <p>قذف الجلة بأكبر قوة لتصل لأبعد مسافة ممكنة.</p>	<p>pyramid tournamant</p> <p>مسابقة يُرتَّب المتسابقون فيها داخل إطار هرمي بحيث يُسمح لكل منهم أن يتحدى أيًا من المتسابقين المدونين في صف أعلى منهم، ويفوز في المسابقة من يحتفظ بقمة الهرم.</p>

# Q

جعبة السهام

quiver

كيس من الجلد يحمل الرامي أسهمه  
بداخله مُثبتًا إياه حول وسطه.

طوق للقذف

quoit

لعبة عبارة عن حلقة من الحبال أو  
المطاط أو المعدن تُرمى لتحيط بوترد  
مُثبت على مسافة معينة.

مُؤَهَّل

qualified

شخص اكتسب حق المشاركة في  
نشاط رياضي وفق القواعد.

رُبُع نهائي

quarter final

اجتياز متسابق للمراحل الأولى في  
مسابقة ما حتى يصل إلى دور الثمانية.





# R

## مقياس التقدير

### rating scale

نظام تقييم المتسابقين على أساس ملاحظة أدائهم المستمر.

## ارتداد

### rebound

رجوع الكرة بعد ارتطامها بلاعب، أو بشيء في الملعب.

## المتابعة

### rebounding

ملاحقة الكرة المسددة نحو الهدف لمحاولة إدخالها فيه إذا لم تدخل من التصويبة الأولى.

## إعادة استدعاء

### recall

ما يقوم به الآذن بالبدء، والذي يُطلق طلقة البداية في المسابقات، وذلك عندما يطلق طلقة أخرى إعلاناً بالبدء الخاطئ، واستدعاء المتسابقين للرجوع ثانية لخط البداية.

## ضربات مُبادلة

### rally

ضربات يتبادلها اللاعبون المتبارون أو تحدث بين لاعب وحائط على سبيل الإحماء.

## تجوال

### rambling (hiking)

القيام بنزهة طويلة مشياً على القدمين.

## مُرتبة

### rank

ترتيب فرد أو فريق ما بين المتنافسين.

## ترتيب

### ranking

تقدير رتب اللاعبين على حسب نتائجهم في المباريات أو المنافسات.

## تقدير

### rating

تحديد الأداء أو القدرة في ميزة أو مهارة معينة.

<p>مَهارة استقبال  <b>receipt skill</b>  مقدرة الجسم على استقبال ما  يوجّه إليه كالكرة ونحوها.</p>	<p>تجنيد (ضم)  <b>recruitment</b>  اختيار أفراد بناء على مواصفات  خاصة للاشتراك في نشاط ما.</p>
<p>كَبَج تبادلي  <b>reciprocal inhibition</b>  ظاهرة استرخاء بعض العضلات  عند انقباض أخرى لإنتاج الحركة.</p>	<p>بطاقة حمراء  <b>red card</b>  بطاقة مستطيلة حمراء اللون يبرزها  الحكم للاعب المخطئ خطأ جسيماً  يستوجب طرده.</p>
<p>مَسْجَل  <b>recorder</b>  إدارى مكلف بتسجيل النتائج في  المنافسات الرياضية.</p>	<p>حَكَم  <b>referee</b>  الإدارى المسئول عن التحكيم في  المسابقات والمباريات.</p>
<p>استشفاء  <b>recovery</b>  استعادة النشاط والطاقة بعد القيام  بمجهود شاق.</p>	<p>صَفَّارة الحَكَم  <b>referee whistle</b>  صَفَّارة ينفرد باستخدامها الحكم  لإدارة المباراة.</p>
<p>رياضة ترويحية  <b>recreational sport</b>  نشاط رياضي يختاره الفرد في  وقت فراغه، ويمارسه للتسلية والمتعة  والصحة دون قيود أو شكلية.</p>	<p>ألعاب إقليمية  <b>regional games</b>  دورات رياضية تقام بين دول إقليم  معين أو مجموعة من الدول ( البحر  الأبيض المتوسط - القارات - الدول  العربية ).</p>
<p>علاج ترويحوي  <b>recreation therapy</b>  ممارسة المريض لأنشطة ترويحية  تساعده على سزعة الشفاء، وتُحْدُ  من احتمال انتكاسه.</p>	<p>لائحة رياضية  <b>regulation, sport</b>  قواعد تنظيمية للنشاط الرياضي.</p>

<p>تأهيل rehabilitation برنامج علاجي خاص باستعادة المصاب حالته الطبيعية.</p>	<p>مقاومة resistance بذل قوة مضادة.</p>
<p>استرخاء relaxation راحة وسكون يتخلص بهما اللاعب من التقلص والانقباض العضلي أو التوتر.</p>	<p>منتجع resort مكان مجهز للاستحمام.</p> <p>استجابة response حدوث رد فعل لأمر ما.</p>
<p>تتابع (جري، سباحة) relay أ- سباق في الجري بين فرق يضم كل منهما أربعة أفراد يقطع كل منهم مسافة محددة ويسلم عصا خفيفة لمن يليه. ب- سباق في السباحة يلمس فيه المتسابق حافة، ثم يقفز من يليه من زملائه للماء لتابعة السباق.</p>	<p>راحة rest هدوء أو سكون ويُعد عن النشاط.</p> <p>المنطقة المحرمة (كرة السلة) restricted area (basketball) منطقة تحت السلة وحولها يحظر بقاء اللاعبين المهاجمين فيها أكثر من ثلاث ثوان.</p>
<p>إطلاق السهم release تحرير السهم من الوتر.</p>	<p>ارتداد retreat انسحاب أو تقهقر بعد تقدم.</p>
<p>لاعب احتياطي reserve player أحد لاعبي فريق رياضي يحل محل لاعب آخر في حالة إصابته أو تعذر استمراره في اللعب.</p>	<p>تمريرة راجعة return pass رمية يُرجعها اللاعب لزميله الذي مررها إليه.</p>

عكسى	أيمن
<p><b>reverse</b> وصف للاتجاه المخالف لما هو متوقع.</p>	<p><b>right handed</b> لاعب يستخدم يده اليمنى أكثر من اليسرى.</p>
<p>تمريرة عكسية <b>reverse pass</b> رمية للكرة يرسلها اللاعب فى الاتجاه المضاد لجريه.</p>	<p>حق المبادرة بالهجوم (المبارزة) <b>right of way (fencing)</b> حق للمتبارز الذى يبدأ حركة هجومية فيتعين على منافسة أن يبدأ الدفاع قبل الهجوم.</p>
<p>انعكاس <b>reversion</b> حركة فى الاتجاه المضاد.</p>	<p>حلقة الملاكمة <b>ring, boxing</b> المساحة المخصصة لمباريات الملاكمة وتحاط عادة بسور من الحبال لتحديد لها.</p>
<p>وشاح <b>ribbon</b> أ- قطعة قماش غالباً من الحرير تُمنح كجائزة فى العديد من الرياضات، وأحياناً تكون متصلة بميدالية. ب- مسابقة أساسية من مسابقات الجمباز الإيقاعى حيث تُستخدم اللاعبة وشاحاً فى تأدية الحركات.</p>	<p>حلبة التزحلق <b>rink, skating</b> حلبة تمارس فيها رياضات التزحلق بأنواعها المختلفة.</p>
<p>الرماية بالمسدس <b>rifle shooting</b> رياضة التصويب نحو هدف باستخدام مسدس.</p>	<p>مسابقات الطريق <b>road events</b> منافسات تقام فى الطرق العامة وتجرى عادة فى سباقات الجرى أو الدراجات و الانزلاق.</p>

## تجديف

## rowing

تحريك قارب باستخدام مجداف في جانبي القارب.

## قواعد

## rules

النظم والإجراءات التي تحدد السلوك والممارسات للنشاط الرياضي.

## قواعد الطريق

## rules of the road

قواعد سلوك راكبي الدراجات أو السيارات في طريق السباق.

## الثاني

## runner-up

متسابق يحقق المرتبة التالية للفائز الأول في مسابقة أو بطولة ما.

## طريق الجرى

## runway

مجرى محدد لكل متسابق للجري فيه قبل الوثب أو القفز.

## روديو

## rodeo

مسابقة استعراضية يتبارى فيها فرسان (رعاة بقر) للتحكم في ركوب خيول أو ثيران برية لأطول زمن.

## دوران (المصارعة)

## rolling (wrestling)

محاولة الوصول خلف اللاعب أو جانبه لإنزاله للصراع أسفل أو لتنفيذ حركه ما.

## تدوير

## rotation

أداء للجسم لا تتحرك فيه أية نقاط على موضع به بنفس القدر في نفس الزمن.

## مسابقة دورية

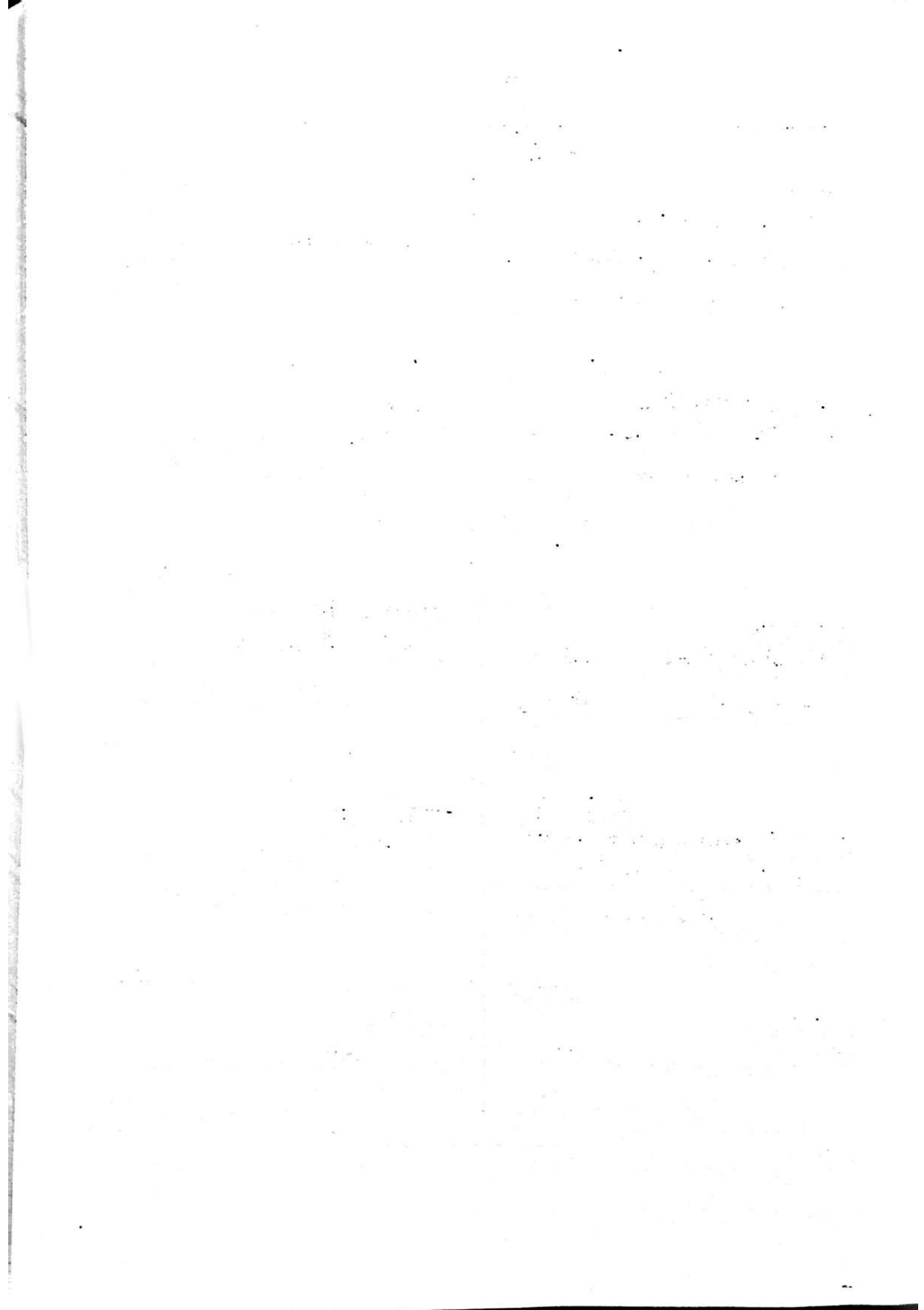
## round - robin tournament

مسابقة يُواجه كل مشترك فيها كلا من المتسابقين الآخرين.

## جولات

## rounds

مراحل متساوية من أدوار مسابقة ومبارياتها.



# S

سيف المبارزة (المبارزة)  
saber (fencing)  
سيف مدبب وله جانب قاطع  
ويُصنع من معدن خفيف ومرن.

مقعد دراجة  
saddle seat  
كرسى صغير يجلس عليه راكب  
الدراجة.

مضرب تنس الطاولة  
sandwich racket  
مضرب تنس الطاولة يُكسى وجهاه  
بغلاف مطاطى محبب.

مقياس  
scale  
١- نظام درجى لقياس مستوى  
الفرد أو الجماعة.  
٢- جهاز للوزن.

جَنَف  
scoliosis  
انحراف جانبي للعمود الفقري عن  
الاستقامة الطبيعية.

مجموع النقاط  
score  
تسجيل رقمى أو وصفى لأداء مهارة  
معينة.

مُسَجِّل النتائج  
scorer  
الشخص المسئول عن تدوين  
تفاصيل مسابقة ما وحفظها فى مختلف  
مراحلها.

إصابة الهدف (كرة السلة)  
scoring  
مرور الكرة كلها عبر الحلقة من  
أعلى إلى أسفل.

كشاف  
scout  
فتى ينتمى إلى منظمة تهدف إلى  
تربية الشخصية وغرس الاعتماد على  
النفس والانضباط وروح الجماعة.

معلم كشافة  
scouter = scout master  
قائد فريق من الكشافين يتولى  
تدريبهم.

استكشاف	جلوسى
<b>scouting</b> استطلاع كل ما يمكن معرفته عن الفريق المنافس من قدرات فردية وخطط هجومية ودفاعية.	<b>sedentary</b> نمط من الأعمال يقتضى الجلوس الطويل.
خدش	تفرقة
<b>scratch</b> ١- جرح سطحي للجلد. ٢- إقصاء لاعب من قائمة المسجلين في بطولة أو مسابقة ما.	<b>segregation</b> الفصل بين الأفراد بسبب اللون أو الجنس.
خط الانطلاق	احترام الذات
<b>scratch line</b> خط يُرسم على الأرض لتحديد بداية سباق ما أو لتحديد نهاية خطوات الرامي.	<b>self-esteem</b> الشعور بالكفاية وقيمة الذات.
حجز = تعويق	فراغ شخصى
<b>screening</b> قيام لاعب مهاجم بمنع لاعب منافس من متابعة زميل للمهاجم بطريقة قانونية.	<b>self space</b> الفضاء الذى يشغله الجسم فى الفراغ.
تجديف فردى	قبل النهائى
<b>sculling</b> تسيير زورق يستخدم فيه شخص واحد بمجدافين معاً.	<b>semi final</b> دورة أو مباراة تقام قبل الدور النهائى فى مسابقة ما.
	منطقة استقبال الإرسال (التنس)
	<b>service box (tennis)</b> المنطقة التى يوجه إليها اللاعب المرسل الكرة لتسقط داخل الخطوط المحددة أو عليها.



استعدّ	تشكيل الممارس
set ثاني أمر يوجهه الآذن بالبدء بعد الأمر الأول "خذ مكانك" ويوجّه في سباقات المسافات القصيرة.	shaping توجيه التدريب للوصول بالممارس إلى مستوى الأداء المطلوب.
اختبار الجنس	واقٍ للساق
sex test اختبار يجري على المشاركات في منافسة رياضية للتحقق من أنوثتهن.	shinguard أداة تُثَبَّت على عظمة الساق أسفل الركبة لحمايتها من ضربات المنافسين.
قَصَبَة السهم	صدمة
shaft جسم السهم مبتدئاً بالركيزة ومنتهاً بالسن.	shock أ- ارتطام الجسم أو جزء منه بشيء صلب. ب- رد فعل لانفعال عاطفي شديد.
قبضة المصافحة	رماية
shake hands grip إمساك اللاعب للمضرب بنفس طريقة المصافحة باليد.	shooting أ- رياضة التصويب بالمسدس أو البندقية من أوضاع مختلفة للجسم في محاولة لإصابة الهدف أكبر عدد من المرات. ب- التصويب رمى الكرة ناحية الهدف لإصابته.
زعزعة الثقة	ميدان الرماية
skake off التخلص من لاعب نتيجة لضعف الثقة فيه.	shooting range ميدان تُمارَس فيه رياضة الرماية بالبنادق أو المسدسات.
مُدَّعِي الهواية	
shamateur شخص يمارس الرياضة مُدَّعِيًا الهواية.	

<p>سرّوال قصير short سرّوال فوق الركبة يُلبس لممارسة الرياضة.</p>	<p>سباحة الجانب side stroke (swimming) السباحة على أحد جانبي الجسم.</p>
<p>جُلّة shot كرة معدنية تُقذف لتسجيل أبعد مسافة. (انظر: weight).</p>	<p>خروج المهزوم single-elimination مسابقة بين أفراد يُستبعد منها المهزوم.</p>
<p>تمريرة الكتف shoulder التمريرة بيد واحدة من مستوى الكتف تُستخدم عادة للتمريرات الطويلة.</p>	<p>قائمة الجلّيس sitting height المسافة بين قمة رأس الجلّيس والسطح الذي يجلس عليه.</p>
<p>كرة مَرِيشة shuttlecock كرة في أعلاها عدد من الريش تُستخدم في رياضة البادمنتن.</p>	<p>إبطاء متعمّد sitting in حرص متسابق في سباقات المسافات الطويلة على أن يتأخر قليلاً عن منافسيه، في إطار خطته للفوز في السباق.</p>
<p>رمية جانبية (كرة الماء) side-arm throw (water-polo) رمية للكرة تُؤدّى والجسم منبطح فوق الماء مع ضغط على توسيع الكرة بأصابع اليد لأسفل حتى ترتد لتُدفع من جانب الجسم.</p>	<p>مزلق الجليد skate, ice نصل من الصلب مُثبت في أسفل نعل حذاء خاص ليُسَهّل لمرتيديه الزحَلقة فوق الجليد.</p> <p>مزلق عَجَل skate, roller حذاء مُثبت بنعله أربع عجلات لتسهيل الانزلاق لمن يلبسه.</p>

## حلبة انزلاق

## skating rink

ملعب سطحه مجهز للترحلق فوق أرضية من جليد أو خشب أو سطح مستو.

## منزج

## ski

لوح خشبي مستطيل غير عريض ويكون مديًا أو منحنياً لأعلى عند مقدمته، يُثبت أسفل كل من القدمين لتسهيل التزلج على الثلج أو فوق سطح الماء.

## تزلج

## skiing

رياضة الانزلاق على الجليد.

## مهارة

## skill

قدرة على القيام بحركة أو عمل ما بإتقان.

## غوص

## skin diving

الغطس في الماء لأعماق كبيرة باستخدام معدات تنفس.

## مقياس ثنية الجلد

## skinfold clipper

أداة لقياس نسبة الدهن في الإنسان بقبضها على طية من الجلد في مواضع معينة من الجسم.

## وثبة

## skip

نطة بقدم واحدة أو اثنتين.

## كيس للنوم

## sleeping bag

كيس مبطن بقماش يحفظ الدفء ويُغلف بغطاء عازل للرطوبة، ويُستخدم للنوم في العراء.

## عرقلة بالزحلق

## slide tackle

زحلق اللاعب نفسه لإيقاف منافسه المتقدم بالكرة.

## حذاء خفيف

## slipper

حذاء يُصنع غالباً من الجلد أو المطاط الخفيف الوزن يُلبس عند ممارسته الرياضة.

## تهدئة اللعب

## slowing the game

إبطاء الفريق المهاجم لإيقاع اللعب.

سنوكرز	رأس حربة
snookers	spearhead
لعبة تمارس على منضدة بلياردو بين لاعبين اثنين يحاول كل منهما دفع كرات بلياردو لتسقط في جيوب هذه المنضدة وعددها ١٥ كرة حمراء و٦ بألوان أخرى.	لاعب مهاجم يخترق دفاعات المنافس تنفيذًا لخطة اللعب.
أنبوبة تنفس	جلدٌ خاص
snorkel	special endurance
أنبوبة لتوصيل الهواء للتنفس تحت الماء.	احتفاظ اللاعب بكفاءته البدنية طوال فترة نشاطه البدني المحدد.
كرة القدم	سرعة أداء
soccer = football	speed
لعبة تُجرى بين فريقين كل منهما ١١ لاعبًا بالإضافة إلى اثنين من اللاعبين الاحتياطيين للبدل ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف بالرجل أو الرأس في مرمى الفريق المنافس.	مقدرة اللاعب على أداء حركات متكررة من نوع واحد، في أقل زمن ممكن.
غطسة مع الدوران	مسامير حذاء الجري
somersault dive	spikes
دوران الجسم أثناء وجوده في الهواء عند أداء غطسة في الماء.	مسامير مُثبتة في نعل حذاء الجري.
دوران الانقلاب (السباحة)	حذاء ألعاب القوى
somersault turn (swimming)	spikes
ملامسة السباح نهاية المسبح وقلب جسمه لمتابعة السباحة.	حذاء مُثبت بنعله مسامير معدنية بشروط خاصة.
	كرة تتحرك مع الدوران
	spinned ball
	كرة تدور حول محورها في حركة انتقالية.

## جَبيرة

splint

قطعة خشبية ونحوها تُستخدم لدعم إحدى عظام الجسم المكسورة لإعادتها للوضع الطبيعي.

## تلقائي

spontaneous

صفة لحدث ذاتي يتم بدون مؤثر خارجي.

## رياضة

sport

نشاط حركي تنافسي محكوم بقواعد متفق عليها وسلوك متعارف عليه.

## تعليم الرياضة

sport didactics

جانب من التربية الرياضية يتناول الأمور المتعلقة بالتدريس الرياضي.

## الرياضة للجميع

sport for all

ممارسة أكبر عدد من أفراد المجتمع للنشاط الرياضي.

## طفل موهوب رياضياً

sport gifted child

طفل لديه الاستعداد للممارسة الرياضية أو القدرة البدنية أو كليهما.

## مؤسسة الرياضة

sport institution

النظام الاجتماعي الذي يلبي احتياجات قاعدة عريضة من أبناء المجتمع من الأنشطة البدنية والرياضية، بحيث يساير الأعراف والتقاليد، ويتصف بالدوام النسبي ووضوح أهدافه.

## مُخيم رياضي

sports camp

مخيم يقام لأجل ممارسة رياضة ما أو عدة رياضات وذلك للتعليم أو التدريب.

## يوم رياضي

sports day

لقاء بين فريق أو أفراد للتنافس في عدة مسابقات رياضية خلال يوم.

## تربية رياضية

sports education

تربية عن طريق ممارسة الرياضة.

## قاعة رياضية

sports hall

مبنى لإقامة مباريات أو تدريبات لمختلف أنواع الرياضة.

<p>أداة رياضية  <b>sports implement</b>  كل ما هو مستخدم فى الأنشطة  الرياضية المختلفة كالكرة والمضرب  والرمح... إلخ.</p>	<p>مَلَخ  <b>sprain</b>  إصابة مَفْصِلٍ بسبب استخدامه بعنف  زائد.</p>
<p>روح رياضية  <b>sportsmanship</b>  احترام الرياضى لقواعد اللعب  ونظم المنافسات، والالتزام باللعب  النظيف مع تقبل الفوز أو الهزيمة على  السواء.</p>	<p>اللوح المتحرك (الغطس)  <b>spring board (diving)</b>  لوحة هزازة تُصنع من مادة مرنة  تَهْتَز بعد وطئها بالأقدام.</p>
<p>طبيب الرياضة  <b>sports physician</b>  طبيب يختص بعلاج إصابات  الرياضيين وأمراضهم.</p>	<p>عَدُو  <b>sprint</b>  الجرى بأقصى سرعة لمسافة قصيرة.</p>
<p>علم الإصابات الرياضية  <b>sports traumatology</b>  <b>(injuries)</b>  العلم الذى يبحث فى مجال  الإصابات الناتجة عن ممارسة  الرياضة.</p>	<p>ثبات  <b>stability</b>  حالة اتزان فى مواجهة قوة  متحركة.</p>
<p>زى الرياضة  <b>sports wear</b>  ملابس تُرتدى لممارسة النشاط  الرياضى وفق قواعد اللعب.</p>	<p>استاد  <b>stadium</b>  منشأة رياضية كبيرة تضم ملعباً  لكرة القدم، ومجموعة من الملاعب  والميادين والصالات الرياضية ويحيط  بها مضمار لألعاب القوى وبها  مدرجات لجلوس المشاهدين.</p>

بداية مُدرّجة	في سرعة الانطلاق بعد تلقى إشارة البدء.
<b>staggered start</b>	قدرة الانطلاق
البداية التي تتحدد لكل حارة في مضمار السباق لضمان مساواة مسافة الجرى للمتسابقين.	<b>starting power</b>
توقّف فجائي	قدرة الجهاز العضلي على توليد أكبر قوة ممكنة في أقصر وقت ممكن عند بداية عمل العضلات.
<b>stalling</b>	ساكن (الرماية)
التوقف أثناء اللعب فجأة.	<b>static (archery)</b>
تأهّب	صفة لحالة اتزان القوس التي يكون فيها الجسم ساكناً.
<b>stand by</b>	توازن ثابت
الانتظار استعداداً للمشاركة في نشاط ما.	<b>static balance</b>
مكان الوقوف	احتفاظ اللاعب باتزان جسمه في وضع معين.
<b>standing room</b>	مكانه
مكان يُخصص للمشاهدين وقوفاً.	<b>status</b>
آذن بالبدء	وضع اللاعب بين الآخرين في الفريق من حيث التميز والكفاءة.
<b>starter</b>	سباق الموانع
شخص يناط به إصدار إشارة بدء أى سباق وإعادته عند حدوث أية مخالفة.	<b>steeple chase</b>
مكعبات بداية	سباق خاص بالخيل والعدائين، ويقام في المضمار لمسافة ٣٠٠٠ متر ويتعين على الفارس اجتياز مانع تليه مباشرة حفرة مائية.
<b>starting blocks</b>	
أجهزة يستخدمها العدّائون في سباقات المسافات القصيرة لمساعدتهم	



<p>توجيه</p> <p><b>steering</b> قيادة مَرَكَبَة أو دراجة يتحرك مقودها للاتجاه المطلوب.</p>	<p>تحكُّم في منبّه</p> <p><b>stimulus control</b> السيطرة على المنبهات أو المواقف الخارجية أو إيقافها.</p>
<p>معاون</p> <p><b>steward</b> شخص مكلف بإرشاد أفراد الجمهور المُشاهد إلى مقاعدهم والمعاونة في الشئون الإدارية الرياضية.</p>	<p>ساعة إيقاف</p> <p><b>stop watch</b> ساعة لقياس الزمن في المنافسات الرياضية.</p> <p>خازن</p> <p><b>store keeper</b> الشخص المسئول عن مخزن أو مستودع لحفظ الأدوات والمهمات.</p>
<p>تَبَسُّ</p> <p><b>stiffness</b> تصلب الحركة في عضلة أو مَفَصِّل ما.</p> <p>طَوَّالَة</p>	<p>انفعال</p> <p><b>strain</b> حالة تحدث نتيجة توتر بسبب القيام بنشاطٍ ما.</p> <p>قوة</p> <p><b>strength</b> قدرة الفرد على التغلب على مقاومة معلومة سلفاً.</p>
<p>مُنَشِّط</p> <p><b>stimulant</b> مادة تعمل على تنبيه الفرد ذهنياً أو جسمياً.</p>	<p>إجهاد</p> <p><b>stress</b> الإحساس بالضغط النفسى بالتعرض لظروف عصبية.</p>



معدل الخطوات	البدلاء
stride pattern	substitutes
تحديد عدد خطوات الجرى فى سباقات الجرى أو الحواجز.	اللاعبون الاحتياطيون طبقاً لقواعد اللعبة.
فتوءات	تبديل اللاعبين
studs	substitution
بروزات تُثَبَّت أسفل نعل الحذاء لمنع تزحلق اللاعب وخاصة عند المطر.	إحلال لاعب احتياطي محل آخر فى الملعب.
حركة مثيرة	نهاية مباغتة
stunt	sudden death
أداء حركة تلفت الأنظار عن قصد لصعوبتها.	هدف يحرزهُ أحد الفريقين المتعادلين أثناء الوقت الإضافي، لحسم المباراة.
تسام	حمام شمس
sublimation	sun bathing
إبدال نشاط بآخر يعوضه عنه.	تعريض الجسم لأشعة الشمس.
قرية أوليمبية ملحقة	مراقب / مشرف
sub-olympic village (detached village)	supervisor
مكان ملحق بقرية أوليمبية يُتخذ مقرّاً ومسكناً ويُخصص لفرق رياضة واحدة ولاعبيه وإدارييه.	شخص يتابع سير النشاط الرياضى ويوجهه.
بديل	بسط
substitute	supination
لاعب يحل محل أحد اللاعبين فى رياضة ما.	حركة لف اليد أو القدم للخارج بالنسبة لمحور الجسم الرأسى.

<p>طفو استلقائي supine floating بقاء الشخص على ظهره فوق سطح الماء. متعلقات</p>	<p>غطسة البجعة swan dive اتخاذ الجسم للشكل المستقيم (في الهواء) مع مد الذراعين على الجانبين ثم ضمهما قبل دخول الماء.</p>
<p>supplies ما يخص اللاعب من ملابس أو غيرها. زبد البحر</p>	<p>تَمَائِل sway تحرك من مُرتكز سابق دون انتقال.</p>
<p>surf الرغوة البيضاء التي تنشأ من اصطدام الأمواج بالشاطئ أو الصخور. ركوب الموج</p>	<p>قَشَّاش (كرة القدم) sweeper (soccer) لاعب مدافع يتولى تشتيت الهجمات الموجهة ضد فريقه.</p>
<p>surf board skiing التزلج باللوح فوق الماء مع استخدام حركة الأمواج. ركوب الأمواج (تزلج على الماء)</p>	<p>ركلة دائرية swerving kick ركل الكرة بحيث تسير في اتجاه دائري.</p>
<p>surfing (surf riding) رياضة ركوب الأمواج وقوفاً فوق لوح خشبي طاف فوق الماء. تغيير السرعة</p>	<p>سباحة swimming تحريك الجسم في الماء باستخدام الذراعين أو الساقين أو كليهما بدون الاستعانة بأجهزة.</p>
<p>surging لجوء العداء إلى مفاجأة منافسيه في سباق ما بزيادة سرعته أو إقلاها.</p>	

<p>لباس السباحة</p> <p><b>swimming costume (suit)</b> الزى الخاص بممارسة السباحة.</p>	<p>أرجوحة</p> <p><b>swing</b> مقعد معلق من جانبيه بجبال أو سلاسل يُستخدم للتأرجح.</p>
<p>مَسْبَح</p> <p><b>swimming pool</b> حوض تمارس فيه الرياضات المائية بأنواعها المختلفة.</p>	<p>تأرجح</p> <p><b>swing</b> . حركة دائرية أفقيًا أو رأسيًا.</p>
<p>طريقة سباحة</p> <p><b>swimming stroke</b> أسلوب تحرك الجسم أثناء السباحة.</p>	<p>تزامن</p> <p><b>synchronism</b> اتفاق أداء حركتين في الوقت ذاته.</p>
<p>لباس السباحة القصيرة</p> <p><b>swimming suit</b> لباس السباحة من الوسط إلى منتصف الفخذ أو مفصل القدم.</p>	<p>سباحة توقيعية</p> <p><b>synchronized swimming</b> سباحة مع أداء حركات إيقاعية بمصاحبة موسيقى، وهي خاصة بالفتيات.</p>



# T

واقية اليد (القوس والسهم)

tab (archery)

قطعة من الجلد تُلف حول يد الرامي لحمايتها.

عرقلة

tackle

محاولة تعويق اللاعب لحركة منافسه المتقدم بالكرة.

تكتيك (خطط)

tactics

تنظيم استغلال الإمكانيات المتاحة لتحقيق نتائج مطلوبة.

مطاردة

tag

لعبة للأطفال يحاول فيها أحدهم اللحاق بآخر ولمسه.

ارتقاء

takeoff

دفع اللاعب سطح الأرض بقدمه للارتفاع في الهواء.

قدم الارتقاء

takeoff foot

القدم التي يفصلها اللاعب لأداء الارتقاء.

لوحة الارتقاء

take-off plate

لوحة خشبية تُثبت على مستوى سطح الأرض، ويبدأ اللاعب الارتقاء عليها للوثب الطويل أو الوثب الثلاثي بحيث لا تتعدى قدمه الحد الأمامي للوحة.

منطقة تسليم (سباق تتابع)

(ألعاب قوى)

take-over zone (athletics)

مسافة طولها عشرون مترًا يتم فيها تسليم عصا العداء السابق إلى اللاحق.

موهبة رياضية

talent, sport

مهارة فطرية يمكن تنميتها رياضياً.

دراجة ترادفية	مضمار تارتان
<p><b>tandem</b> دراجة ثلاثية العجلات ذات مقعدين أحدهما خلف الآخر ولكل منهما موضع للقدمين لإدارة العجلتين الخلفيتين.</p>	<p><b>tartan track</b> مسار للعب أو السباق يكون سطح أرضه من مادة صمغية مطاطية تسمى تارتان.</p>
شریط	<p>هيئة الاحتكام للرياضة <b>T.A.S.</b> <b>Tribunal Arbitral du Sport</b></p>
<p><b>tape</b> نسيج من مادة مخلقة يُثبَّت على طول امتداد الشبكة من أعلى.</p>	<p>مسححة السهم ( القوس والسهم ) <b>tassel ( archery )</b> قطعة من القماش الملون يحتفظ بها الرماة لتنظيف الأسهم التي تتسخ أو تبتل .</p>
<p>إنقاص تدريجي</p> <p><b>tapering off</b> تقليل شدة التمرين ومداه بالتدريج بعد مدة طويلة من جهد بدني.</p>	<p>متوتر عصبيًا</p> <p><b>taut</b> وجود اللاعب في حالة توتر عصبي أو نفسي .</p>
<p>رماية</p> <p><b>target</b> الهدف الذي يسدّد إليه اللاعب في رياضات التصويب.</p>	<p>فريق</p> <p><b>team</b> مجموعة اللاعبين المشاركين في مباراة رياضية ومن بينهم الاحتياطيون.</p>
<p>مراقب هدف الرمي (القوس والسهم)</p> <p><b>target captain (archery)</b> إداري يراقب هدفًا محددًا لأربعة من الرماة، ويسجل نتائج كل منهم، ويعمل على حل أية مشكلات طارئة.</p>	<p>تماسك الفريق</p> <p><b>team cohesion</b> تفهم أفراد الفريق فيما بينهم وتكاتفهم لتحقيق هدف موحد.</p>

<p>قائمة فريق</p> <p><b>team entry</b></p> <p>قائمة بأسماء أعضاء الفريق والاحتياطيين في رياضة واحدة.</p>	<p>روح الفريق</p> <p><b>team spirit</b></p> <p>اتجاه عاطفى أو فكرى مشترك يوجد بين أفراد فريق ما.</p>
<p>تشكيل الفريق</p> <p><b>team formation</b></p> <p>تكوين الفريق وتنظيم توزيعه على الملعب والمهام.</p>	<p>عمل فريق</p> <p><b>team work</b></p> <p>التعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق بحيث يقوم كل لاعب بواجبه في تنفيذ خطة اللعب.</p>
<p>ألعاب الفريق</p> <p><b>team games</b></p> <p>ألعاب تحكمها قواعد مُنظمة بين فريقين متساويي العدد تعتمد أساساً على الكرة، ولكل فريق هدف يدافع عنه. مثال ذلك كرة القدم، كرة اليد، كرة السلة .. إلخ .</p>	<p>مندوبون فنيون</p> <p><b>technical delegates</b></p> <p>ممثلون للاتحادات الدولية يقومون بمهام محددة طبقاً للنظام الأولمبي.</p> <p>مدير فنى</p> <p><b>technical director</b></p> <p>شخص مسئول عن الشؤون الفنية للأنشطة الرياضية .</p>
<p>زميل فريق</p> <p><b>team-mate</b></p> <p>لاعب يشترك مع فريق معين تمييزاً له عن اللاعب المنافس.</p>	<p>استمارة اشتراك فنية</p> <p><b>technical entry form</b></p> <p>استمارة خاصة بالتسجيل للاشتراك في رياضات معينة.</p>
<p>إداريو فريق</p> <p><b>team officials</b></p> <p>إداريون مسئولون عن فرقهم و يقيمون معها في القرية الأولمبية.</p>	<p>خطأ فنى</p> <p><b>technical foul</b></p> <p>خطأ يتعلق بالسلوك الرياضى.</p>

ضربة قاضية فنية (ملاكمة)  
**technical knockout (boxing)**  
 فوز في مباريات الملاكمة يعلنه الحكم  
 عندما يلاحظ أن أحد الملاكمين غير  
 قادر على الدفاع عن نفسه أو أن  
 هناك خطورة عليه إذا استمر في  
 اللعب.

إداريون فنيون  
**technical officials**  
 ممثلون للاتحادات الدولية يناط بهم  
 مهام التحكيم الرياضي.

أداء فني  
**technique**  
 طريقة أداء بأسلوب بارع يحقق  
 الهدف منه.

مزاج  
**temper**  
 الحالة الانفعالية للفرد.

تنس  
**tennis**  
 لعبة رياضية بين لاعب وآخر أو  
 بين لاعبين اثنين وآخرين، تُضرب  
 الكرة فيها بالتبادل لتعبر فوق شبكة  
 محددة الارتفاع بحيث تُرد إما بعد  
 ارتدادها من الأرض، أو وهي طائرة،  
 أو قبل ملامستها الأرض.

عِلّة مرفق التنس  
**tennis elbow**  
 ألم أو التهاب في المرفق قد يحدث  
 نتيجة لممارسة التنس.

رمية جانبية (كرة قدم - كرة يد)  
**throw-in**  
**(football, handball)**  
 رمية تؤدى لاستئناف اللعب بعد  
 خروج الكرة من خط الجانب.

خسارة متعمدة  
**throwing a match**  
 تعمد خسارة مباراة.

قَفَصُ الرامي  
**throwing cage**  
 هيكل معدني يحيط بدائرة الرمي  
 لحماية المشاهدين من الإصابة بالقرص  
 أو المطرقة في حالة إفلات أيهما عند  
 الرمي.

بطاقة دخول  
**ticket**  
 بطاقة تُحوّل لحاملها الدخول إلى  
 الملعب لمشاهدة المباراة بدعوة أو  
 بمقابل مادي.

مِيقَاتِي  
**time-keeper**  
 مسجّل زمن الأداء في الأنشطة  
 الرياضية.



<p>زمن المباراة</p> <p><b>time of match</b></p> <p>الوقت المحدد للمباراة طبقاً لقواعد اللعب.</p>	<p>دوران أمامي علوي</p> <p>(ألعاب المضرب)</p> <p><b>top spin</b></p> <p>دوران الكرة إلى الأمام أو إلى أعلى بعد ضرب اللاعب لها.</p>
<p>وقت مُستقطع</p> <p><b>time out</b></p> <p>وقت يتوقف اللعب فيه ولا يُحتسب ضمن الوقت المحدد، وتحدده قواعد اللعبة.</p>	<p>الشعلة الأولمبية</p> <p><b>torch</b></p> <p>الشعلة التي ينقلها عدائون بدءاً من أولمبيا باليونان إلى مقر الدورة عند لحظة إعلان افتتاحها رسمياً.</p>
<p>تونومتر</p> <p><b>tonometer</b></p> <p>جهاز لقياس درجة التوتر العضلي.</p>	<p>عزم الدوران</p> <p><b>torque</b></p> <p>أثر الدوران أو الليّ لعزم قوتين متوازيتين ومتضادتين في الاتجاه، تؤثران على جسم، ويساوي حاصل ضرب قيمة إحدى القوتين في المسافة العمودية بين خطي عملهما.</p>
<p>لوحة غطس</p> <p><b>top board diving (platform)</b></p> <p>لوحة تُشيد فوق منصة غطس وترتفع عن سطح الماء ٥ أو ٧,٥ أو ١٠ أمتار.</p>	<p>قُرعة</p> <p><b>toss</b></p> <p>استخدام الحَكَم قطعة نقود ونحوها، ليختار بها فريق لعبة البداية.</p>
<p>قمة أداء</p> <p><b>top form</b></p> <p>أداء رياضي متميز بالنسبة للفرد يتوقف على ما سبق أن وصل إليه من مستوى أو ما حققه من مهارة فنية، وعلى استعداداته جسمياً ونفسياً واجتماعياً.</p>	<p>خط الجانب (كرة القدم)</p> <p><b>touch line (football)</b></p> <p>الخط الذي يحدد كلا من جانبي الملعب طولاً.</p>

<p>مضمار</p> <p><b>track</b></p> <p>طريق السباقات (جري - مشى - حواجز) ويكون مقسمًا بخطوط إلى حارات كل منها بعرض ١٢٠ سم.</p>	<p>مركز تدريب</p> <p><b>training center</b></p> <p>مُجمّع منشآت رياضية يُستخدم لاستضافة الفرق الرياضية المختارة استعدادًا للاشتراك في مسابقة مهمة.</p>
<p>قاطرة (كرة السلة)</p> <p><b>trailer</b></p> <p>لاعب يقود هجوم الفريق على طول الملعب، لينهى جهده بإحراز هدف.</p>	<p>ساحة تدريب</p> <p><b>training ground</b></p> <p>أرض تُخصص للتدريب الرياضي.</p>
<p>تحت التدريب</p> <p><b>trainee</b></p> <p>شخص يتلقى تدريبًا وفقًا لخطة موضوعة.</p>	<p>حمل تدريب</p> <p><b>training load</b></p> <p>العبء أو الثقل الذي يتحمله الرياضي كجزء من خطة التدريب الموضوعة له.</p>
<p>مُمرّن</p> <p><b>trainer</b></p> <p>شخص يُدرّب الراغبين في ممارسة النشاط الرياضي.</p>	<p>بدلة تدريب</p> <p><b>training suit</b></p> <p>زى رياضي مريح يُلبس أثناء التدريب أو بعده للحفاظ على الدفء.</p>
<p>تمرين</p> <p><b>training</b></p> <p>اتباع برنامج لرفع مستوى اللياقة والأداء.</p>	<p>مسار</p> <p><b>trajectory</b></p> <p>الخط المنحني الذي يتخذه جسم مقذوف.</p>
<p>مُعسكر تدريب</p> <p><b>training camp</b></p> <p>مركز تجمّع للتدريب بإشراف المدربين.</p>	<p>ثمن انتقال لاعب</p> <p><b>transfer fee</b></p> <p>المبلغ الذي يُدفع في مقابل انتقال لاعب من نادٍ إلى نادٍ آخر.</p>

<p>نقل دم <b>transfusion, blood</b> نقل مقدار من الدم من شخص لآخر.</p> <p>تَحَوُّل <b>transition</b> حالة التغير أو الانتقال من شكل أو خطة لأخرى.</p> <p>صيد الكرة (كرة القدم) <b>trapping (soccer)</b> إيقاف الكرة وهي ساقطة من الهواء أو متدحرجة على الأرض.</p> <p>الثلاثي <b>triathlon</b> مسابقة في ألعاب القوى مخصصة للنساء تتكون من ثلاث مسابقات: العدومائه متر، الوثب العالي، ورمي الجلّة.</p> <p>وثب ثلاثي <b>triple jump</b> مسابقة لتحقيق أبعد مسافة وتبدأ بمحلة ثم خطوة فوثبة.</p> <p>إعثار (شنكلة) <b>tripping</b> وضع الساق أو القدم أمام لاعب منافس والتسبب في سقوطه على الأرض.</p>	<p>سباحة "تردجن" <b>Trudgen stroke</b> طريقة سباحة باستخدام الذراعين كما في سباحة الزحف مع تحريك الساقين كحركة مقص، سميت باسم مبتكرها "تردجن".</p> <p>متكور (غطس) <b>tuck (diving)</b> وضع الجسم بشكل متكور عند وجوده في الهواء ثم بسطه قبل دخول الماء.</p> <p>دوران اللمس (السباحة) <b>tumble turn (swimming)</b> ملامسة السباح لنهاية المسبح والعودة لمتابعة السباحة.</p> <p>دور <b>turn</b> ترتيب معين في المسابقة يحدّد لكل لاعب متى يبدأ الأداء.</p> <p>استدارة <b>turning about</b> التحرك لتغيير الاتجاه عكسيًا.</p> <p>مخالفة <b>turn against</b> اتخاذ رأى مخالف لرأى الآخرين أو لاتجاهاتهم.</p>
---	---

<p>عزوف</p> <p><b>turn away</b> صرف النظر عن أمر ما أو عن ميل للمساعدة أو العطف.</p>	<p>تحول - انعطاف</p> <p><b>turning point</b> لحظة يحدث عندها تغير هام أو واضح.</p>
<p>إعادة (رد)</p> <p><b>turn back</b> تسبب في إعادة أمر ما أو رده.</p> <p>التفات</p>	<p>التوقف عن</p> <p><b>turn off</b> انصراف عن ممارسة نشاط ما.</p>
<p><b>turning</b> أ- نقطة تحول من خط سير إلى آخر. ب- منطقة قيام الفرد بالدوران. ج- دوران اللاعب بالكرة حول نفسه بتغير اتجاهه بغية للتخلص من المنافس.</p>	<p>إلبات حضور</p> <p><b>turning up</b> أ- يُثبت حضوره. ب- يعمل على زيادة القوة أو الشدة.</p>

# U

الرابطة الأوروبية للصحافة  
الرياضية

**U.E.P.S.**  
Union Europeane de la presse  
Sportive

الرابطة الدولية للبنتاثلون الحديث  
والبياثلون

**U.I.P.M.B.**  
Union International de  
Pentathlon Moderne et de  
Biathlon

مُحَكِّم

**umpire**  
شخص يقوم بمتابعة سير المنافسات  
الرياضية وإعلان الأخطاء أو النتيجة.

الرابطة الدولية للانزلاق المائي

**U.M.S.N.**  
Union International de Ski  
Nautique

بُحْس التقدير

**underestimation**  
تقدير الشخص بأقل مما يستحق.

بُحْس

**underevaluate**  
قياس الأداء أو الشخص بأقل من  
الحقيقة.

رمية تحتية (كرة اليد)

**underhand (hand ball)**  
رمية تؤدَّى باليد وهي تحت مستوى  
الكتف.

تَقَاعُس

**underplay**  
تعمد اللاعب أن يكون أدائه في  
اللعبة أقل مما يستطيع.

بُحْس التقييم

**underrating**  
تقدير الأداء بأقل مما يستحق.

مهارة منخفضة

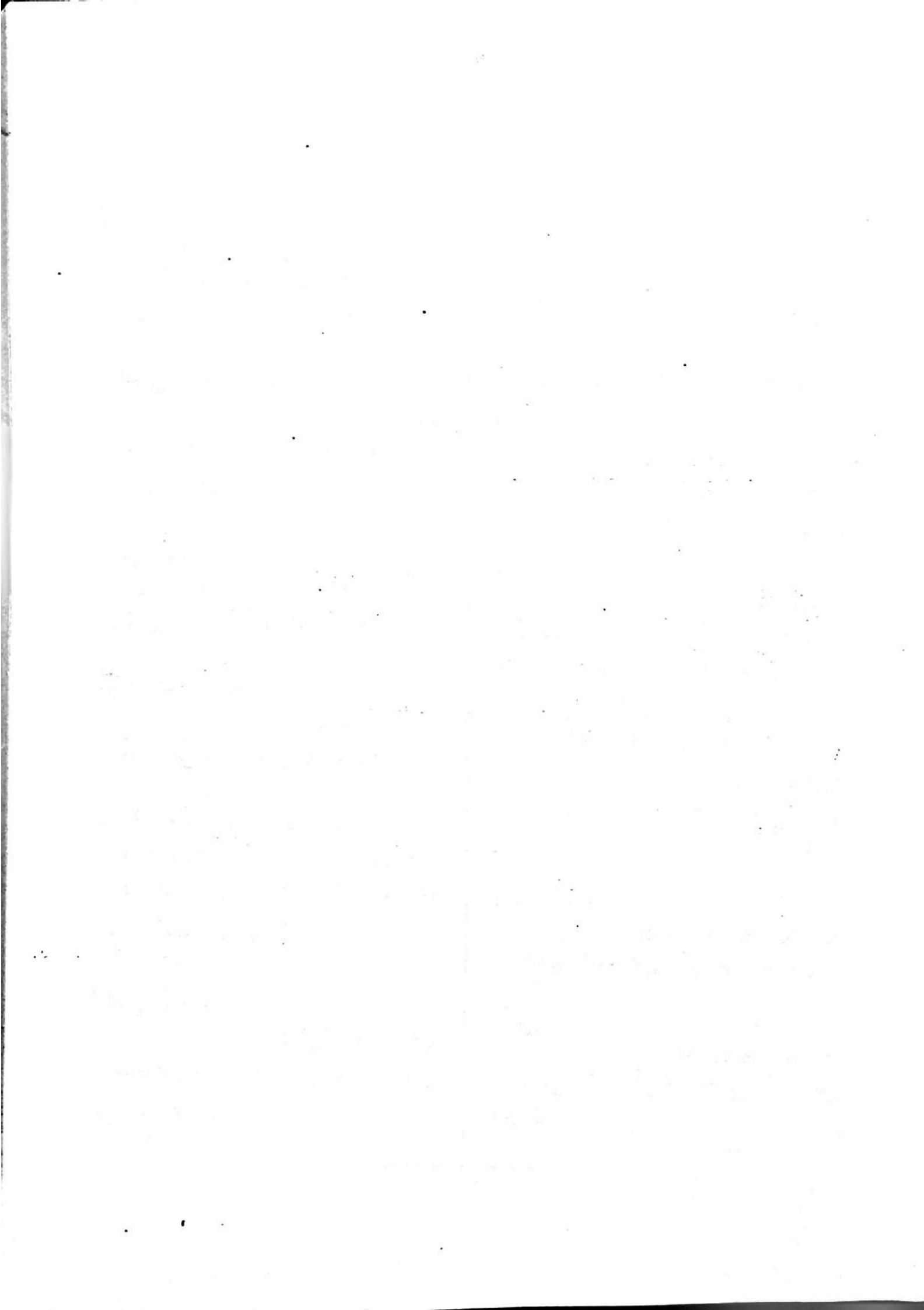
**underskill**  
أداء أقل من المستوى المفروض.

دوران خلفي (ألعاب المضرب)

**under spin (racket games)**  
دوران الكرة عكس اتجاه سيرها  
بعد ضرب اللاعب لها.

ناقص الوزن

**underweight**  
شخص وزنه أقل من الطبيعي لمثل  
طوله أو عمره.



# V

صندوق الارتقاء (القفز بالزانة)

**vault box**

صندوق خشبي أسفله مبطن بسطح معدني لتركز داخله زانة اللاعب لاجتياز العارضة.

قفز

**vaulting**

وثب عال مع الاستناد على أداة ما لاجتياز أعلى ارتفاع.

رياضة الإجازة

**vacation sport**

نوع من الرياضة يمارس في العطلات للترويح.

السرعة

**velocity**

المسافة التي يقطعها جسم في وحدة الزمن في اتجاه معين.

مضمار دراجات

**velodrome**

مساحة مُعدّة لسباق الدراجات.

أمكنة أنشطة الدورة

**venues**

الملاعب والقاعات والميادين التي تقام فيها المسابقات الأولمبية.

طلاقة حركية

**versatility**

براعة اللاعب في أداء عدد من الحركات البدنية.

رياضي خبير

**veteran**

لاعب ذو خبرة طويلة، أو مشغول عن فريقه بحكم أقدميته وخبرته.

مراسم فوز

**victory ceremony**

إجراءات إعلان فوز فريق في مسابقة ما.

صاري الفوز

**victory mast**

سارية تُرفع عليها أعلام دول الفائزين في بطولة أو مسابقة رياضية.

<p>قرية أوليمبية village, olympic مكان مُعد بمقر الدورة الأوليمبية لإسكان المتسابقين الأولمبيين والمسؤولين عنهم.</p>	<p>سعة حيوية vital capacity حجم الهواء الذى يمكن استنشاقه ثم إخراجه فى حركة تنفسية واحدة.</p>
<p>مدير قرية أوليمبية village director إدارى معين من قبل اللجنة الأوليمبية المنظمة للدورة ليكون مسئولاً عن القرية الأوليمبية.</p>	<p>حركة إرادية voluntary movement حركة تؤدَّى تطوعياً دون إجبار.</p>
<p>رئيس حى بقرية أوليمبية village sub-director إدارى مسئول عن أحد أحياء القرية الأوليمبية يعين من قبل اللجنة الأوليمبية المنظمة.</p>	<p>عضلة إرادية voluntary muscle عضلة من العضلات الهيكلية تُستخدم بحسب إرادة الفرد.</p>
<p>مخالفة (ألعاب الكرة) violation خروج عن قواعد اللعبة جزاؤه أن تنتقل حيازة الكرة للفريق الآخر.</p>	<p>قابلية الإصابة vulnerability استعداد لدى الرياضى للإصابة خلال الأداء.</p>



# W

## سباق المشى

### walking race

التحرك على الأرض إلى الأمام بأقصى سرعة ممكنة بشرط ملامستها بالقدم أو بجزء منها طوال السباق.

## كرة الماء

### water polo

رياضة مائية تمارس بكرة، تُجرى بين فريقين كل منهما يضم سبعة لاعبين يحاول كل منهم تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الآخر.

## تزلج على الماء

### water-skiing

انزلاق اللاعب فوق الماء مسحوباً بقارب بخارى وهو مرتدٍ زلاجات في قدميه.

## يستعد

### windup

يتخذ وضع الاستعداد لأداء حركة ما مثل رمى القرص.

## مهب الريح

### windward

اتجاه هبوب الريح.

## انسحاب

### withdrawal

التراجع عن الاستمرار في منافسة أو نشاط ما.

## بطولات عالمية

### world championships

مسابقات تُجرى على مستوى العالم.

## رقم عالمي

### world record

رقم سبق تسجيله في مسابقة عالمية.

## مصارعة

### wrestling

إحدى رياضات المنازلة بين لاعبين يعمل كل منهما للتغلب على الآخر بإسقاطه على الأرض حتى تلامسها كتفاه أو الفوز بالنقاط.

---

الاتحاد الدولي للتاكوندو	الرابطة الدولية لمنظمات الكاراتيه
W.T.F.	W.U.K.O.
World Taekwondo Federation	World Union of Karatado Organization

---

# Y

رياضة اليخوت

yachting

رياضة يكون التنافس فيها باستخدام  
يخوت.

بطاقة صفراء

yellow card

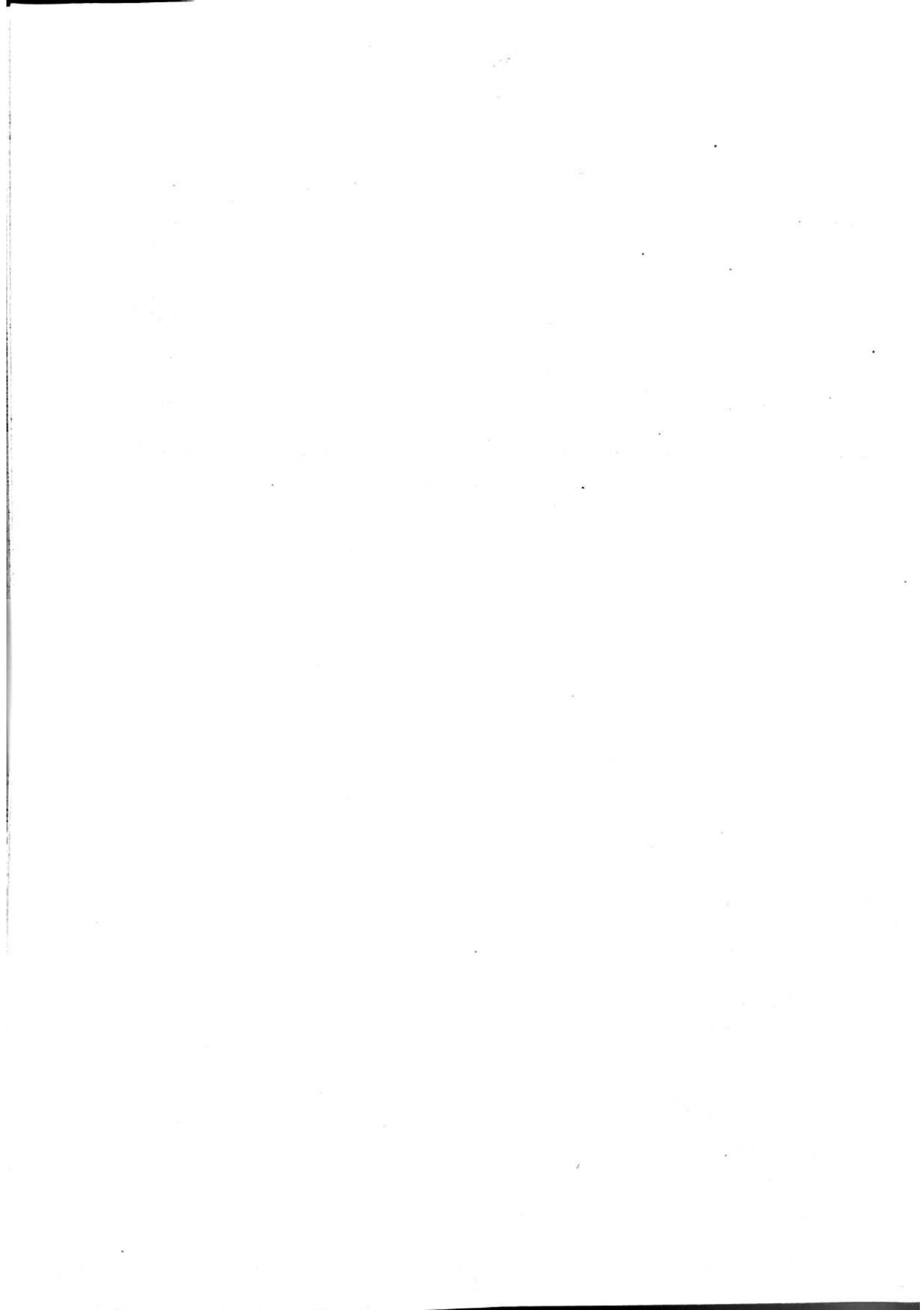
بطاقة مستطيلة صفراء اللون يبرزها

الحكم للاعب الذى خالف قواعد  
اللعبة فاستحق الإنذار.

يوجا

yoga

نظام من تمرينات غايته السيطرة  
على الجسم والنفس والعقل.



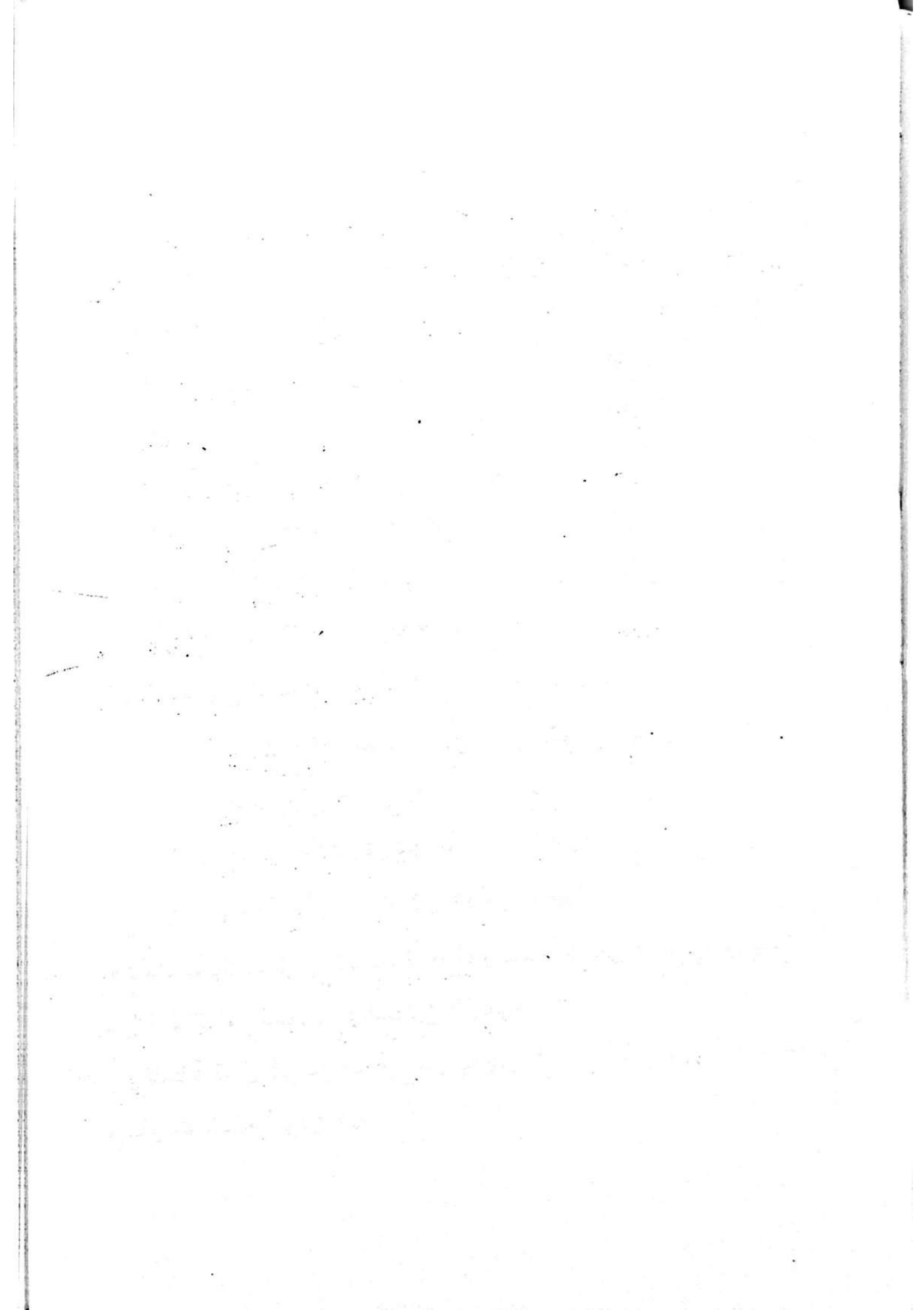
# Z

دفاع المنطقة

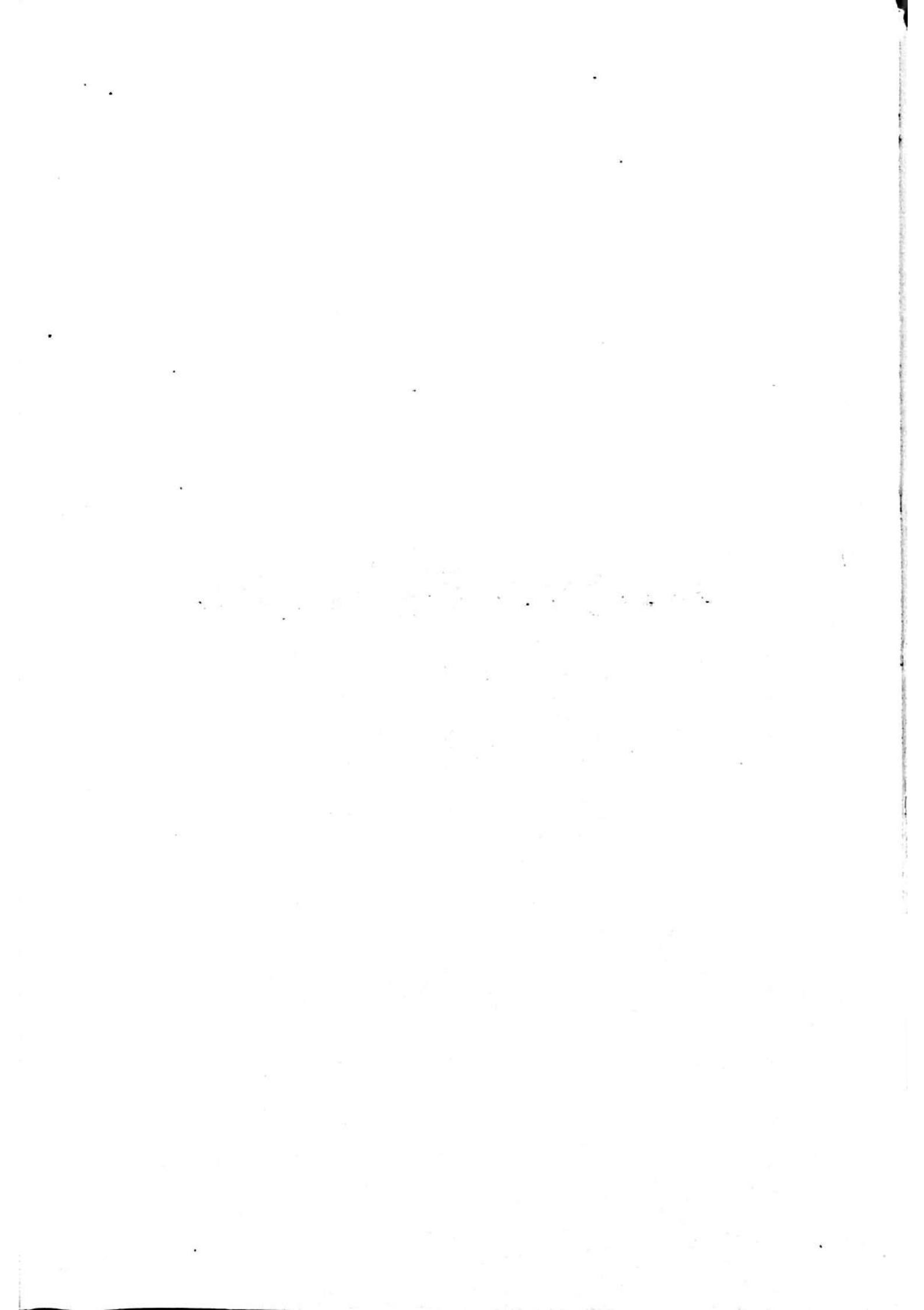
zone defence

طريقة دفاعية يكلف فيها اللاعب  
بمراقبة منطقة محددة في  
الملعب.

---



# صور لبعض الألعاب الرياضية





مسابقات الميدان والمضمار

(ألعاب القوى)

Track and field

Athletics

الوثب

jumping



Throwing

الرمي

Running

الجري

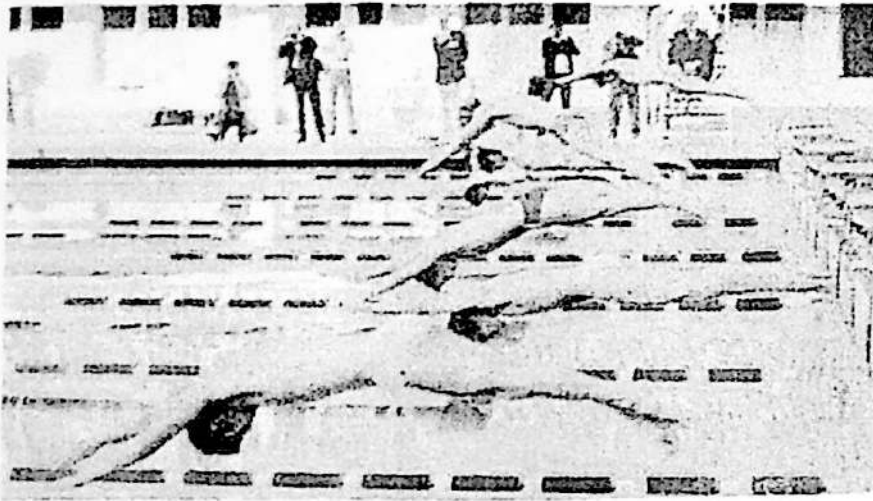


الجمباز  
Gymnastics

For men



For  
Women

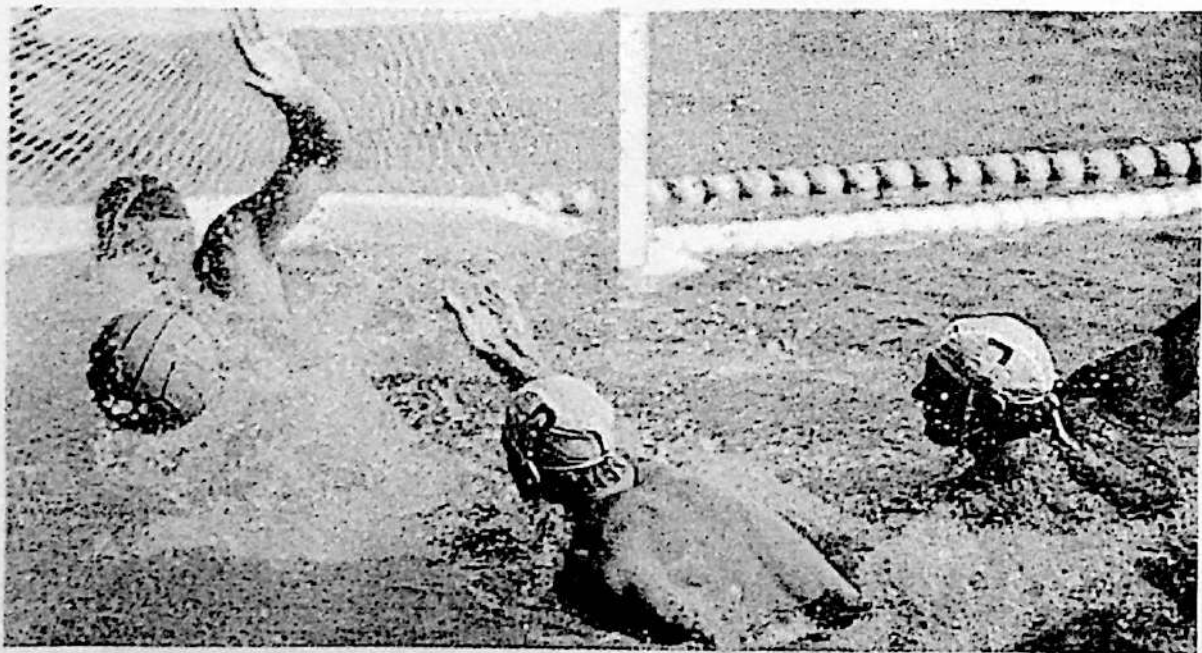


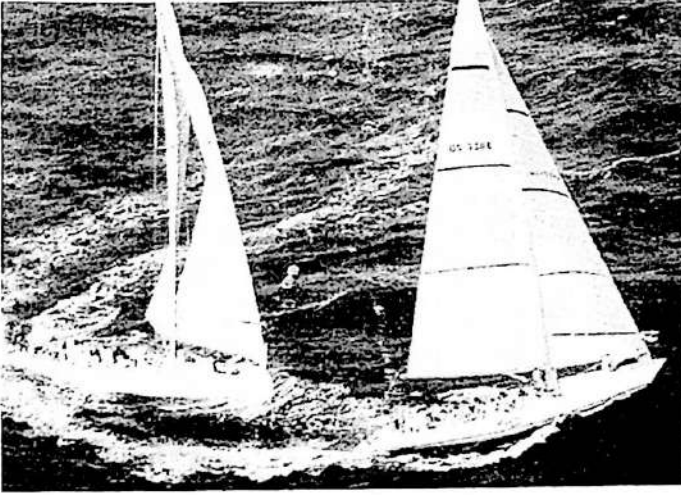
Aquatics  
الرياضات المائية

السباحة  
Swimming



كرة الماء  
Water Polo





القوارب الشراعية

Sailing



الآلواح الشراعية

Wind Surfing

الانزلاق على الماء

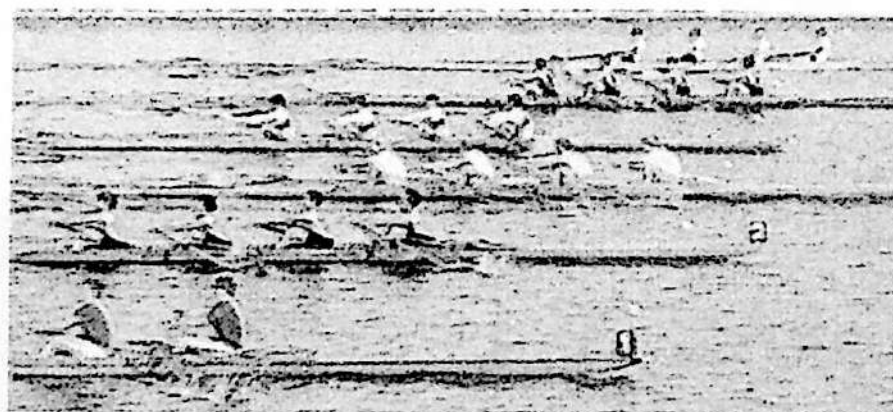
Water ski

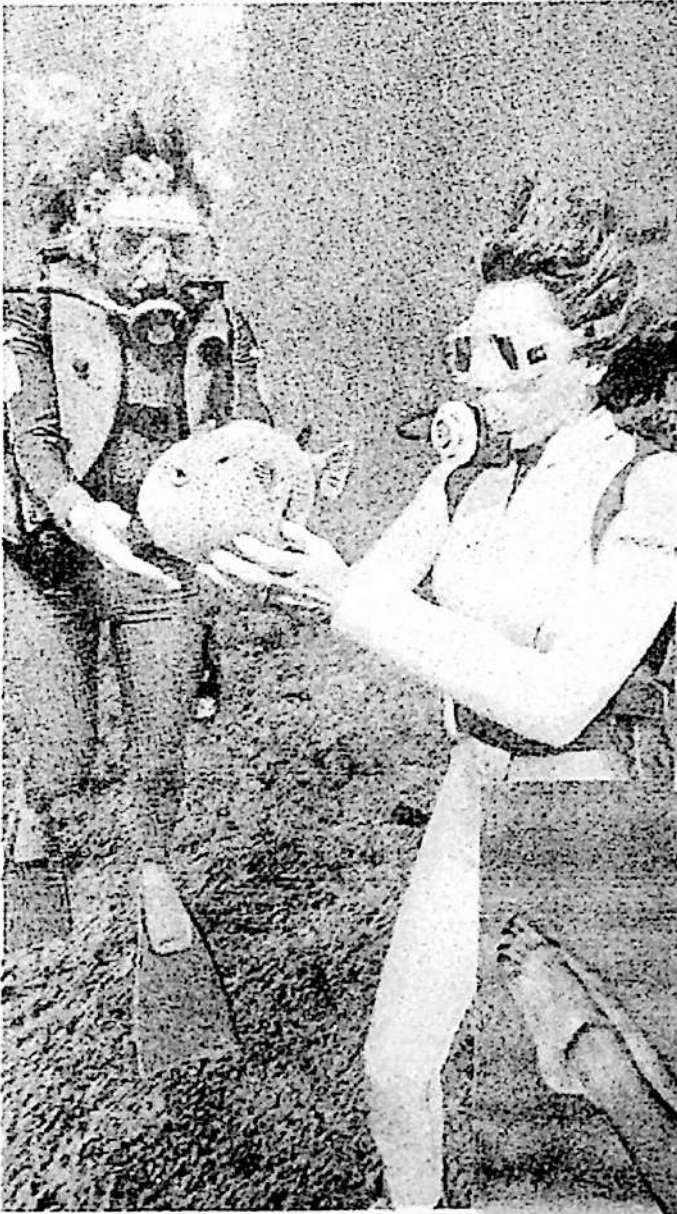






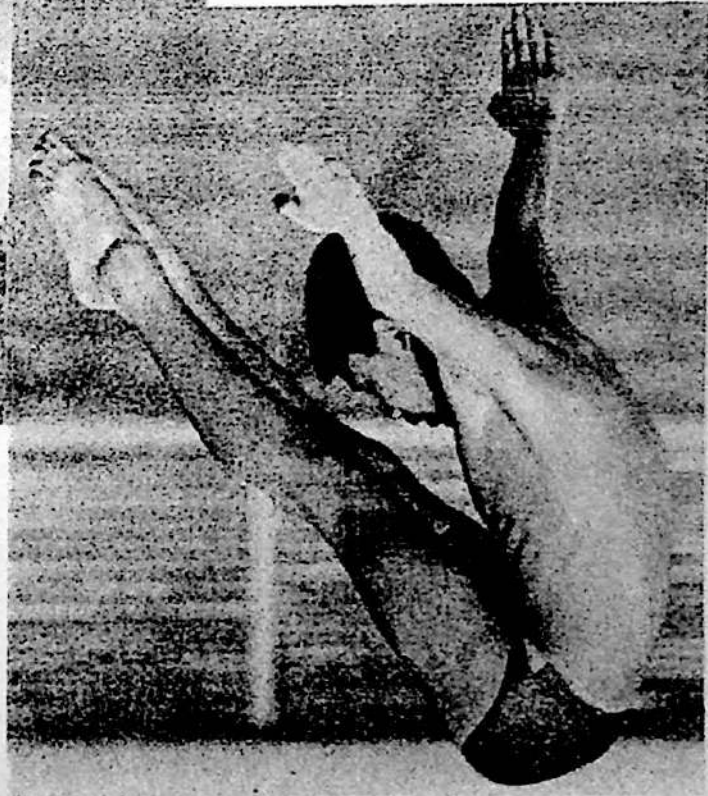
التجديف  
Rowing





الغوص

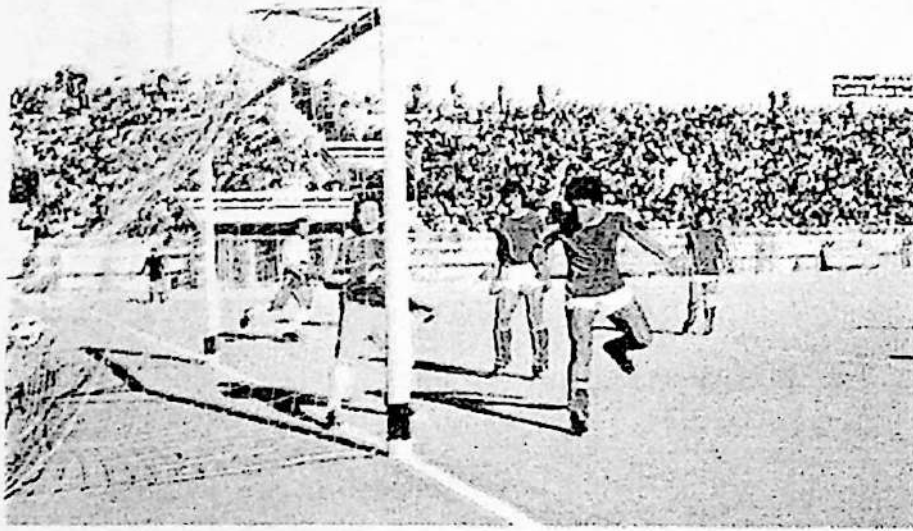
Scuba diving



الغطس

Diving

الأمعاب  
Games



كرة القدم  
Soccer  
(Football)

الكرة الطائرة  
Volleyball





Handball

كرة اليد



Hockey

الهوكي

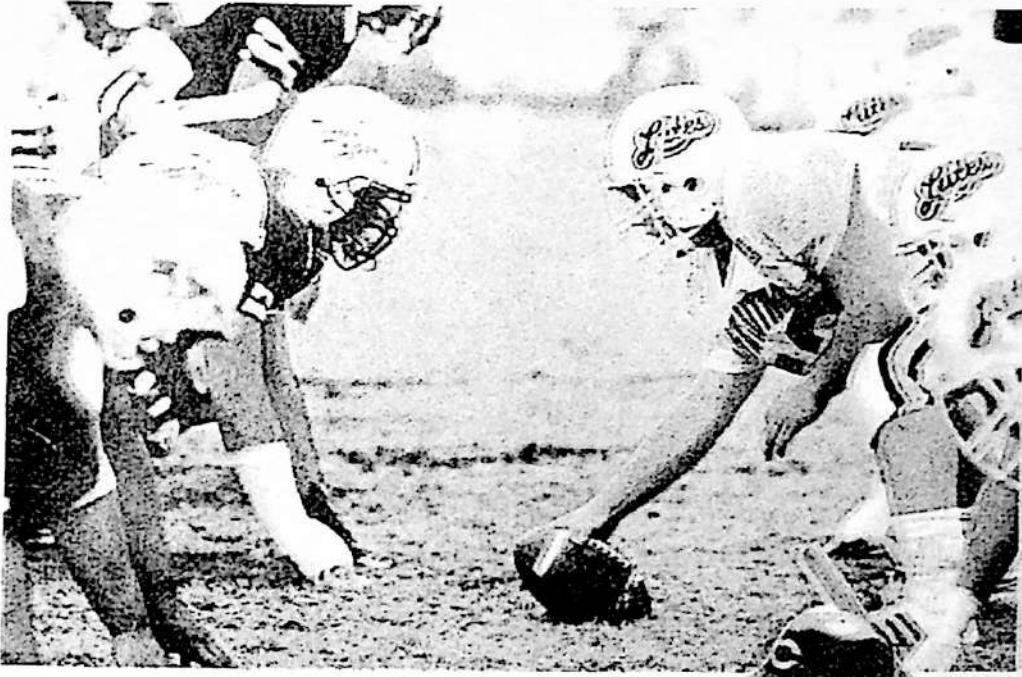






كرة السلة  
Basketball

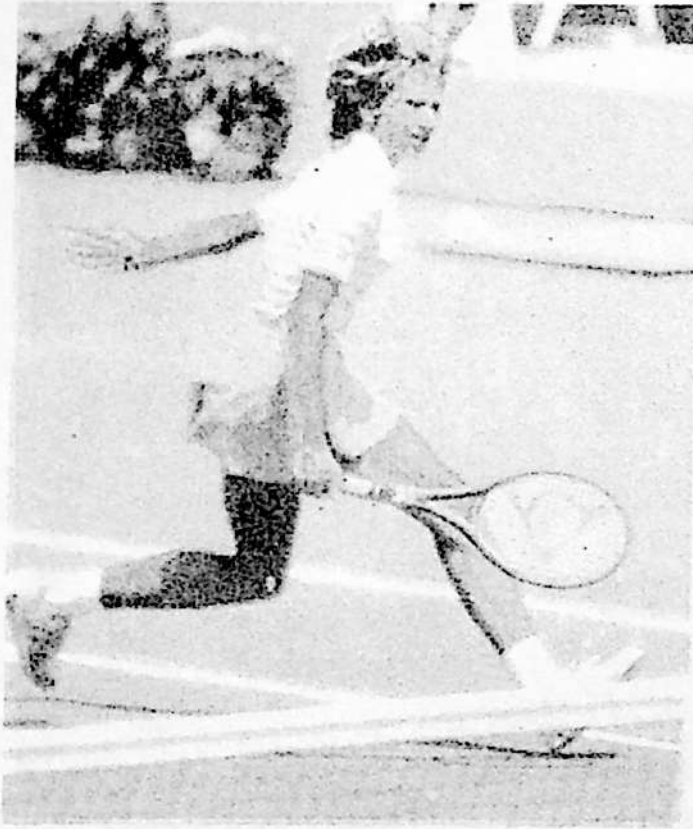




كرة  
القدم  
الأمريكية  
American  
Football



كرة القاعدة  
Baseball



ألعاب المضرب  
Racket Games

التنس Tennis

تنس الطاولة  
Table tennis



الريشة الطائرة Badminton





الفروسية  
Equitation

سباق الخيل  
Horse racing



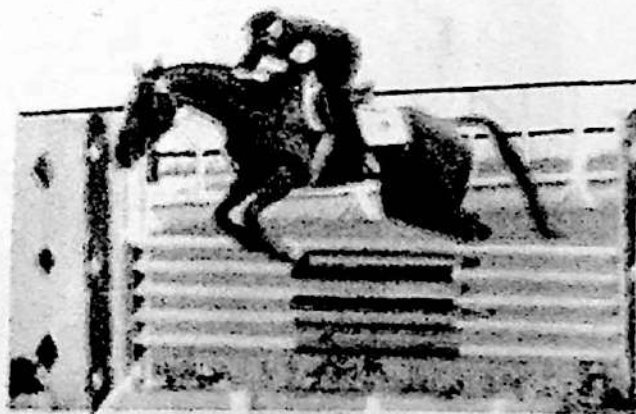
Show Jumping

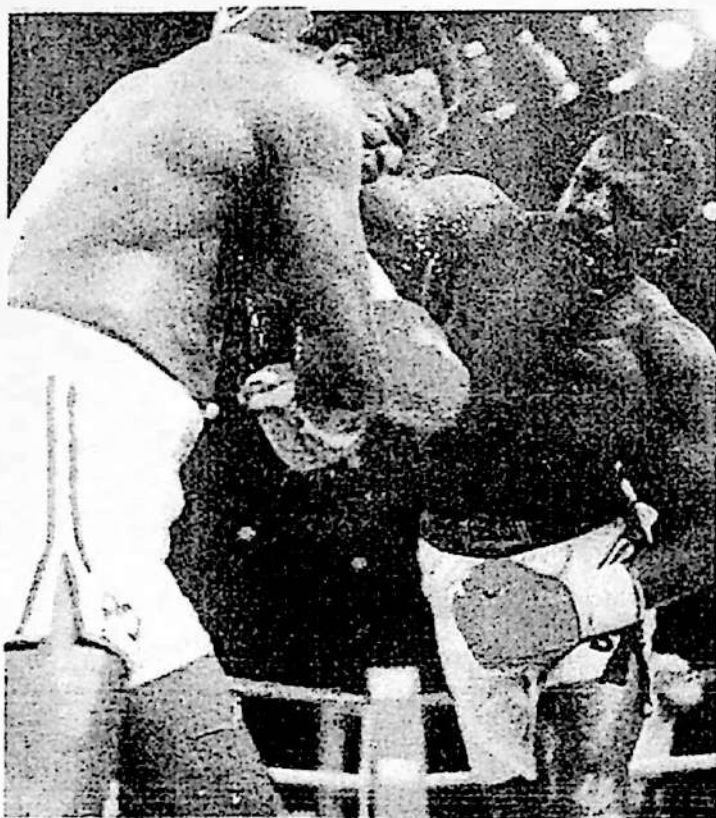
القفز



Dressage

الاستعراض





المنازلات  
Combative

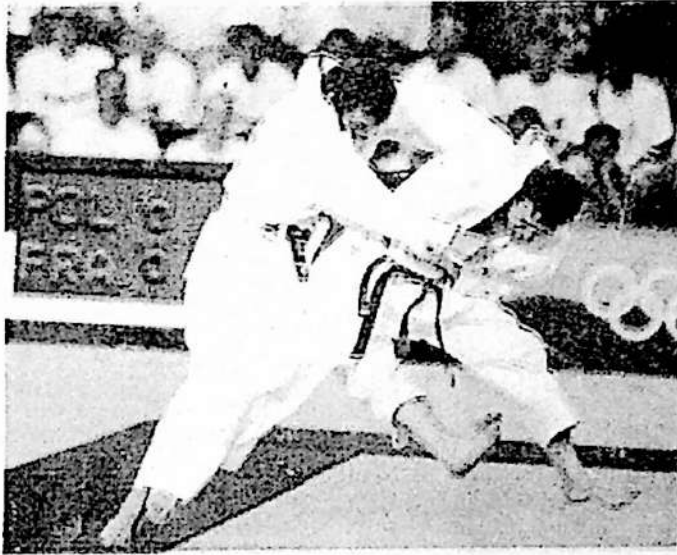
الملاكمة  
Boxing



Fencing المبارزة

المصارعة Wrestling





فنون القتال  
Martial Arts

Judo الجودو



Taekwondo

التاكوندو



## Sport Racings

## سباقات رياضية

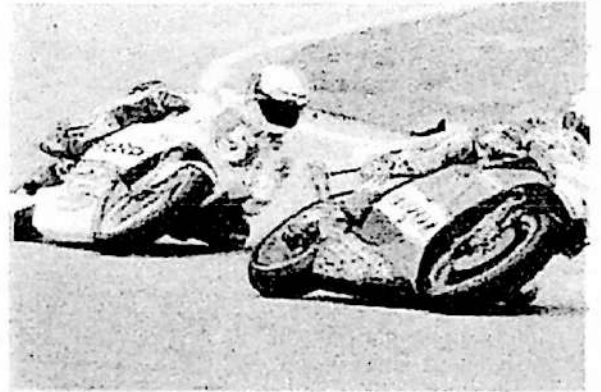


Cycle racing      سباق الدراجات

Car racing      سباق السيارات



Weight Lifting      رفع الأثقال



سباق الدراجات النارية

Motorcycle Racing



Variety of Races

سباقات متنوعة



Shooting

الرماية



Climb

التسلق



Golf

الجولف



مجلس

مجلس

مجلس

مجلس

مجلس

**The PUBLISHER**

the Academy of Arabic Language  
15 srt. Aziz Abaza , Zamalek  
Cairo , Egypt  
TEL : 7355983    Fax : 7632002

**COPYRIGHT ©**

First printing 2004

All rights reserved.

This dictionary , or parts thereof, may not be reproduced  
In any form without written permission from the publisher





# **Dictionary Of Physical Education**

**Academy of Arabic Language**





# Dictionary of Physical Education

